А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

171 РЕЦЕПТ для повышения иммунитета

- Против микробов и вирусов!
- Все необходимые витамины и минералы
- Вкусно, полезно, сытно

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Иммунитет стоит на страже здоровья, уничтожает чужеродные клетки и помогает вывести токсины и опасные вещества разного происхождения. Чтобы усилить защитную реакцию организма, нужно первым делом избавиться от вредных привычек, научиться противодействовать стрессу, искать позитив в самых разных событиях, не переутомляться, соблюдают режим дня, проводить достаточно времени на свежем воздухе и, наконец, правильно питаться.

Существует целый ряд продуктов питания, которые способствуют повышению уровня иммунитета, делают организм невосприимчивым к бактериям, микробам, вирусам. В этой книге мы предлагаем разнообразные рецепты, включение в ежедневное меню которых будет способствовать улучшению вашего самочувствия.

Адресована широкой читательской аудитории.

- А. А. Синельникова
  -
  - У вас низкий иммунитет…
  - Питание для повышения иммунитета
    -
    - Полезные продукты и диета
    - Свойства отдельных продуктов и их воздействие на иммунитет
  - Рецепты
    - Салаты
    - Супы
    - Вторые блюда
    - Закуски, гарниры
    - Выпечка
    - Напитки, десерты
  - Народные рецепты для усиления иммунитета
    -
    - Травы, повышающие иммунитет
  - Заключение
  - Приложение

А. А. Синельникова
171 рецепт для повышения иммунитета

«**Ты — то, что ты ешь**» — название популярного британского телешоу (You are what you eat) — стало непреложной истиной. Ни для кого давно не секрет, что наше питание определяет состояние нашего здоровья. Чаще всего мы задумываемся об этом, когда болезнь уже дала о себе знать… Но заняться здоровьем никогда не поздно. И в этом неоценимую помощь окажут наши книги серии «Еда, которая лечит».

НАШИ КНИГИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ!

В оформлении обложки использовано фото
© Depositphotos.com/doroshin, © Depositphotos.com/erierika, © Depositphotos.com/studioM, © Depositphotos.com/belchonock, © Depositphotos.com/Guzel

Рекомендовано читателям старше 12 лет.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

У вас низкий иммунитет…

«У вас низкий иммунитет…», «Что поделать, зима, иммунитет падает…», «Вам нужно укрепить иммунную систему…» — кто не слышал эти слова в свой адрес на приеме у врача, когда мучили бесконечные простуды, инфекционные или вирусные заболевания…

С самого своего рождения мы все находимся под воздействием бактерий и вирусов. Но чтобы проникнуть в организм человека, микробы должны преодолеть преграды: кожный покров, слизистые поверхности полости рта и желудочно-кишечного тракта. Против микробов и вирусов, преодолевших внешние барьеры, выступает иммунная система, бойцами которой являются лейкоциты; они делятся на несколько групп, и у каждой из них есть своя функция. Совместное действие лейкоцитов разных групп приводит к выработке иммуноглобулинов — защитных белков, сопротивляющихся чужеродным воздействиям, а также противостоит мутации клеток организма. Иммунитет бывает врожденным, данным человеку от рождения. Другой вид иммунитета приобретенный, он развивается в течение жизни, вырабатываясь при противодействии различным патогенным микробам и вирусам. В процессе борьбы с заболеванием появляются антитела, которые сидят «в засаде». При новом попадании в организм вредоносных веществ антитела сразу же их изгоняют, обеспечивая надежную защиту.

Иммунитет стоит на страже здоровья, уничтожает чужеродные клетки и помогает вывести токсины и опасные вещества разного происхождения. На ослабление иммунитета действуют разные факторы: неблагоприятная окружающая среда (выхлопные газы, промышленные выбросы в воздух, в воду, радиация), а также неправильное питание, антибиотики, стрессы, возрастной фактор, курение, наркотики, алкоголь. Угнетают иммунную систему лучевая терапия, химиотерапия и

гормональное лечение.

Реклама различных пищевых добавок и медикаментозных средств, телевизионные передачи, популярные статьи рассказывают нам так много о проблемах с иммунитетом, что нередко начинает казаться, будто у всех его недостает. Это заблуждение приводит к тому, что мы начинаем принимать различные пищевые добавки, лекарства и витамины, а бесконтрольный прием ведет к дополнительным проблемам. Различные фармацевтические компании предлагают средства, которые должны помочь справиться с проблемами иммунитета. Однако иммунные препараты оказывают и побочные действия. Они могут вызвать привыкание, что усложняет задачу борьбы с болезнями, иногда вызывают аллергические реакции, могут привести к сбою работы различных органов.

Для того чтобы не заблуждаться относительно состояния своего здоровья, стоит помнить: признаками иммунной недостаточности являются частые инфекции дыхательных путей, когда дети младшего возраста болеют более девяти раз в год, школьники — более шести раз, а взрослые — больше чем четыре раза за год простужаются или подхватывают вирус. Если за год случаются более двух воспалений легких, носовых пауз или тяжелых инфекционных болезней или когда человек страдает от частых нагноений, хронического расстройства работы желудочнокишечного тракта, отсутствия эффекта от антибиотиков, то это, возможно, будет являться признаком низкого иммунитета, который нужно корректировать с помощью лекарств. В остальных случаях достаточно постоянно поддерживать свою защитную систему и повышать уровень иммунитета благодаря образу жизни.

Чтобы усилить защитную реакцию организма, нужно первым делом избавиться от вредных привычек, научиться противодействовать стрессу, искать позитив в самых разных событиях, не переутомляться, соблюдать режим дня, проводить достаточно времени на свежем воздухе и, наконец, правильно питаться. Поособому следует подходить к повышению иммунитета при беременности, поскольку в этом состоянии иммунитет снижается, чтобы не произошло отторжение плода (повышение иммунитета у беременных может вызвать выкидыш). Мероприятия для укрепления здоровья беременной — регулярные прогулки на свежем воздухе, полноценный сон, полноценное питание.

Существует целый ряд продуктов питания, которые способствуют повышению уровня иммунитета, делают организм невосприимчивым к бактериям, микробам, вирусам. В этой книге

мы предлагаем разнообразные рецепты, включение в ежедневное меню которых будет способствовать улучшению вашего самочувствия.

Питание для повышения иммунитета

Ваше здоровье зависит от того, какие продукты вы включите в ежедневное питание. Ведущий принцип диеты для поднятия иммунитета — не голодать, а правильно подойти к рациону своего питания, сделать его сбалансированным и разнообразным.

Белки. Диета для поддержки иммунитета обязательно должна включать основную составляющую — полноценные белки, так как в них есть аминокислоты, синтезирующие иммуноглобулин. Если организм получает недостаточное количество белков, иммунная защита разрушается, и тогда доступ для инфекции открыт. Присутствие всего 100 г белков животного или растительного происхождения в ежедневном рационе застрахует от частых заболеваний.

Таблицу содержания белков в продуктах см. в Приложении.

Жиры. Одну из главных ролей в укреплении иммунитета играют липиды (жиры). Липиды являются основой клеток иммунной системы, именно из них состоят стенки лимфоцитов и макрофагов. Для поддержания содержания нужного количества липидов подходят животные жиры (например, свиное сало, сливочные жиры) и жиры растительного происхождения (оливковое, подсолнечное, соевое масло, орехи, кунжут). Если использовать в рационе норму, не более 25–30 г жира в сутки, то на весе это не отразится. Особенно важны для организма ненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в рыбе и морепродуктах. Они усиливают сопротивляемость нашего организма и предотвращают некоторые виды сердечных заболеваний, псориаза и ревматического артрита. В основном организм жирные кислоты не вырабатывает, поэтому их нужно употреблять в пищу. Для того чтобы понять действие жиров на организм, объясним их деление на виды.

«Плохие» жиры — нижние насыщенные жиры; основной внешний признак — они остаются твердыми при комнатной температуре. Норма потребления нижних насыщенных жирных кислот (НЖК) в день — они не должны превышать 7 % от дневной калорийности (например, 250 г творога 0,5 %ной жирности, 2 яиц и 2 ч. ложек оливкового масла).

«Хорошие» жиры:

• мононасыщенные жирные кислоты (МНЖК) оказывают противовоспалительное воздействие (если не были переработан). МНЖК могут синтезироваться в организме, поэтому не являются незаменимым фактором питания, но они хорошо влияют на липидный обмен в организме;

• полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК). Дефицит ПНЖК увеличивает опасность тромбообразования.

Таблицу содержания различных жирных кислот в пищевых продуктах см. в Приложении.

Полезные продукты и диета

Для того чтобы поднять свой иммунитет, необходимо составить диету, которая будет включать полезные для организма продукты, и исключить или ограничить всевозможные вредные добавки, нередко присутствующие в пище.

Рассмотрим, какие продукты наиболее полезны, если стоит задача повысить иммунитет: печень, мясо птицы, рыба, икра, гранат, фрукты, крупы (особенно гречневая), морковь, имбирь, брокколи, молочные продукты, кисломолочные продукты с пробиотиками, кедровые орехи, тыква, оливковое масло, кабачки и патиссоны, цитрусовые, зелень; мед, грибы, перец чили, морепродукты, корица, бататы; продукты, предотвращающие внедрение болезнетворного агента в организм на уровне слизистой оболочки носоглотки: лук, чеснок, хрен, горчица, черная редька, репа. Благодаря своим эфирным маслам и фитонцидам последние оказывают губительное действие на микробы, вирусы и болезнетворные грибы. Для повышения иммунитета стоит использовать эти продукты ежедневно, особенно в осенне-зимний период.

Диета для повышения иммунитета предполагает исключение из рациона так называемой тяжелой пищи, к которой относятся: копчености, жирная еда, колбасы, сосиски, консервы, мясные полуфабрикаты, острые продукты, пряности, конфеты, пирожные, торты, шоколад, алкоголь, кофе, сладкие газированные напитки.

> Многие считают, что сладкое лечит от депрессии. Однако существуют и другие продукты, содержащие серотонин: апельсины, мандарины, болгарский перец, морковь, которые оказывают не менее благоприятное воздействие на психику человека.

Особое питание для повышения иммунитета рекомендуется между курсами химиотерапии и после окончания лечения. Рацион должен быть богат витаминами и минералами. Народные рецепты повышения иммунитета после химиотерапии дают и такой совет: вечером заливают гречку кислым молоком в соотношении 1:3, утром съедают натощак. Это средство отлично повышает уровень лейкоцитов в организме.

Свойства отдельных продуктов и их воздействие на иммунитет

Выше мы перечисляли продукты, которые желательно включить в свой рацион. Рассмотрим свойства некоторых из них и степень воздействия на иммунную систему.

Чеснок обладает сильным антивирусным воздействием и является природным антибиотиком (обладает даже более широким антибиотических спектром, чем пенициллин). В его состав входит около 400 полезных и важных для организма компонентов. Он подавляет многие вирусы и способствует предупреждению рака, богат микроэлементом селеном, который необходим для выработки необходимых ферментов, стимулирует иммунную систему за счет увеличения числа лимфоцитов (белых кровяных телец). Кроме того, полагают, что два соединения: инулин и аллицин (выделяется при нарезании чеснока) — защищают от различных видов бактерий (стафилококков, стрептококков и сальмонелл), подавляют активность возбудителей туберкулеза, дифтерии, тифа и кишечных паразитов. Действие чеснока наиболее эффективно, если его употреблять в чистом виде. Рекомендуется ежедневно съедать по крайней мере одну дольку чеснока.

Фрукты и ягоды — богатый источник витаминов (С, А, РР и группы В), минеральных солей (калия, железа, фосфора, кальция), микроэлементов, органических кислот (яблочной, винной, лимонной), эфирных масел, белков и углеводов (фруктозы, глюкозы и сахарозы), дубильных веществ, пектинов, клетчатки. Пигменты, которые придают ягодам насыщенный красный, синий, черный или пурпурный цвет, являются сильными антиоксидантами, повышающими иммунитет, предупреждающими развитие сердечных и онкологических заболеваний. Более всего богаты антиоксидантами ягоды. Существует индекс *ORAC* — показатель содержания антиоксидантов. Один стакан черники обладает индексом 5486, ежевики — 4654, земляники — 3520, малины — 2789. При этом малина содержит антиоксидантов в три раза больше, чем киви, в десять раз больше, чем томаты. По данным исследований, для поддержания здорового иммунитета ежедневная доза антиоксидантов должна быть на уровне индекса от 2000 до 5000.

Овощи содержат очень важные для иммунной системы вещества.

Биофлавоноиды являются сильными антиоксидантами,

которые могут предотвращать образование некоторых видов злокачественных опухолей; укрепляют стенки артерий (рутин); оказывают антивирусное действие (кверцетин); смягчают симптомы аллергических реакций.

Сульфорафен. Содержится в брюссельской капусте, брокколи и цветной капусте и обладает антираковыми свойствами.

Полиацетилены — антиоксиданты, предотвращающие образование опухолевых клеток. Содержатся в моркови и сельдерее.

Монотерпены и феноловые кислоты — нейтрализуют действие нитратов и других химикатов, содержащихся в пище. Их источником являются чеснок и соя.

Сульфиды помогают снизить артериальное давление, предотвращают образование тромбов. Содержатся в капусте и редисе.

Стерины влияют на снижение уровня холестерина в крови. Содержатся в огурцах.

Пищевые волокна (клетчатка и пектины) улучшают работу желудочно-кишечного тракта, выводят избыток холестерина, связывают и выводят соли тяжелых металлов, в том числе и радиоактивные элементы, а также другие токсичные для организма вещества, что улучшает состояние иммунной системы.

Хлорофилл повышает уровень кислорода в крови, ускоряет азотистый обмен, укрепляет клеточные мембраны, помогает в заживлении эрозий, язв, ран, усиливает иммунную реакцию организма, способен предотвращать мутацию клеток. Содержится в свежих овощах зеленого цвета.

*Морская рыба (*лосось, горбуша, семга, тунец и др.). Жир этих рыб содержит вещества, необходимые для выработки в организме защитных белых кровяных клеток. Они также предотвращают появление холестериновых бляшек, снижая риск сердечных заболеваний.

Мясо, яйца, бобовые — источники белка, помогающие организму синтезировать иммунные тела. Бобовые (фасоль, горох или чечевицу) рекомендуется принимать в пищу несколько раз в неделю. Повысить иммунитет могут перепелиные яйца, их принимают сырыми каждый день.

Орехи и семечки — источники аминокислот, необходимых для функционирования иммунной системы. Для вегетарианцев орехи могут стать заменителями мяса. Они являются носителями витаминов-антиоксидантов. К примеру, витамин Е — мощный антиоксидант, который помогает предотвратить насморк и инфекции верхних дыхательных путей. Витамин Е функционирует в сочетании с другими питательными веществами — селеном и

магнием, присутствующими в орехах.

Мед обладает бактерицидным и бактериостатическим воздействием на организм. Содержит витамин С и марганец, а также витамины, которые отлично сочетаются с минеральными солями и быстро всасываются.

Продукты пчеловодства тоже могут стать сильной поддержкой иммунитета.

Пчелиная пыльца — источник жирных кислот, участвует в выработке ферментов и укрепляющих иммунную систему элементов. *Прополис* способен подавлять активность и уничтожать патогенные микроорганизмы, включая туберкулезную палочку, вирусы, трихомонады, грибки; воздействует на кандиды, вирусы гриппа и гепатита. При этом прополис уничтожает чужеродные клетки, но сохраняет собственную микрофлору организма.

Морские водоросли снижают уровень холестерина в крови, нейтрализуют радиационные токсины и улучшают общий иммунитет.

Зеленый чай богат антиоксидантами, сокращает риск развития многих видов онкологических заболеваний, защищает от кишечных бактерий (сальмонеллы, кишечной палочки), но полезные бактерии при этом не страдают. С учетом, что на 70 % иммунная система зависит от состояния пищеварительного тракта, прием четырех стаканов зеленого чая в день укрепит ваш иммунитет.

Грибы богаты антиоксидантом, который защищает клетки от мутаций, излишнего роста, сокращая риск развития рака. Советуют употреблять хотя бы раз в неделю грибы. Особенно полезны грибы шитаки в сочетании с квиноа (киноа, рисовая лебеда) или коричневым рисом.

Гранат содержит вещество — полифенол, благодаря которому гранатовый сок минимизирует риск развития различных видов онкологических заболеваний (например, рака простаты). Рекомендуется выпивать по стакану сока ежедневно.

Чилийский перец активизирует метаболические процессы, способствует свертываемости крови, высвобождает эндорфины — гормоны радости. Содержит бетакаротин, превращающийся в крови в витамин А и помогающий бороться с инфекциями. Богат элементами, подавляющими рост веществ, провоцирующих воспалительные процессы, имеет антираковые свойства. Достаточно принимать в пищу ежедневно половину красного перца или чайную ложку сухого порошка.

Помидоры — помощники в борьбе с герпесом, дегенеративными заболеваниями. Более эффективны томатная

паста и помидоры после обработки. Стоит ежедневно употреблять стакан томатного сока или свежий помидор.

Имбирь. В имбире содержится вещество, интенсивно борющееся с новообразованиями (например, предотвращает рак ободочной кишки). Чем больше имбиря попадает в пищу, тем лучше для иммунитета.

Черника помогает предотвратить разные заболевания, в том числе онкологические и сердечно-сосудистые.

Корица содержит много антиоксидантов, предотвращающих слишком быструю свертываемость крови (профилактика тромбозов) и размножение бактерий, нормализует содержание сахара в крови, уменьшая риск развития диабета второго типа, снижает уровень плохого холестерина. Корицу можно по половине чайной ложки добавлять в блюда каждый день.

Батат обеспечивает защиту от болезни Паркинсона, Альцгеймера, ВИЧ, заболеваний печени, муковисцидоза, инсульта, рака и сердечных болезней, борется с негативным воздействием пассивного курения, является профилактикой диабета. В батате содержится глютатион — антиоксидант, который повышает иммунитет. В день достаточно одного клубня батата, приготовленного на пару.

Инжир содержит много марганца, калия и антиоксидантов, способствует поддержанию уровня кислотности в организме, затрудняет проникновение болезнетворных бактерий, снижает содержание сахара в крови и инсулина. Предпочтение отдают инжиру темного цвета, так как этот вид содержит больше питательных элементов. Его употребляют отдельно от других продуктов. Рекомендуется съедать не меньше четырех штук в неделю.

Листовой салат, капуста обладают большим количеством растительной клетчатки, содержат много аскорбиновой кислоты — витамина С, благодаря чему являются хорошими иммуностимуляторами.

Гречневая крупа обладает растительным белком, витаминами группы В, участвующими в формировании иммунитета. При приготовлении крупу предварительно заливают водой на несколько часов, затем воду сливают, снова вливают кипяток и дают постоять под закрытой крышкой в течение 2 часов. Или же готовят кашу на пару.

*Морковь с*одержит полезное для иммунитета вещество — каротин, который хорошо усваивается в присутствии растительных жиров. Одной моркови в день достаточно для того, чтобы укрепить организм.

На иммунитет влияет количество витаминов в пище. Среди

витаминов особенно стоит обратить внимание на аскорбиновую кислоту (витамин С) и токоферол (витамин Е), которые особенно сильны вместе.

Витамин С — очень сильный антиоксидант, увеличивает активность клеток иммунной системы.

Таблицу содержания витамина С в продуктах см. в Приложении.

Витамин Е является антиоксидантом, необходимым для предотвращения повреждения клеточных мембран. Эффективность этого витамина особо сильна при взаимодействии с витамином С.

Таблицу содержания витамина Е в продуктах см. в Приложении.

Есть мнение, что диета для поднятия иммунитета не должна предписывать исключение каких-либо продуктов из рациона. Можно есть все, но в правильном сочетании с учетом совместимости продуктов. К примеру, мясо, яйца, сыр можно сочетать с зелеными овощами, но нельзя с молочными и крахмалсодержащими продуктами, кислыми фруктами, сметаной, сливочным и растительным маслами. Рыба сочетается только с зелеными овощами. Молоко не стоит принимать в пищу с другой едой. Жиры полезно употреблять только с зерновыми и зелеными овощами. Зеленые овощи подходят для сочетания с белковыми и крахмалсодержащими продуктами. Некислые фрукты лучше есть отдельно, нежелательно их сочетать с зерновыми, хлебом, белками.

Таблица суточной потребности в витаминах в разных возрастных группах

Категория	Возраст, годы	Е, мг	С, мг
Грудные дети	0–0,5	3	30
	0,5–1	4	35
Дети 1–10 лет	1–3	6	40
	4–6	7	45
	7–10	7	45
Подростки и взрослые мужского пола	11–14	10	50
	15–18	10	60
	19–24	10	60
	25–50	10	60
	>50	10	60
Подростки и взрослые женского пола	11–14	8	50
	15–18	8	60
	19–24	8	60
	25–50	8	60
	>50	8	60

Ниже приведен пример такой диеты.

Утром натощак: 1 ч. ложка оливкового масла.

Через 15 мин: стакан йогурта или свежего кефира.

Первый завтрак: салат из овощей; по желанию овсяная, гороховая, кукурузная или гречневая каша; творог, вареное яйцо всмятку (через день), несладкий чай (лучше зеленый).

Второй завтрак: 200–300 г несладких фруктов.

Обед: салат овощной, винегрет, овощной суп или борщ, отварное или паровое мясо (отварная или запеченная рыба); черный хлеб — один ломтик, печеное яблоко.

Полдник: 300 г несладких фруктов.

Ужин: **1** стакан кефира или йогурта, фруктовая смесь (особенно полезно для людей с проблемами в работе кишечника. Рецепт фруктовой смеси: перемалывают равные количества сухих фиников, урюка, инжира, чернослива и грецких орехов).

При желании можно 1 стакан зеленого чая.

Рецепты

Салаты

Салат с креветками, ананасами и имбирем. *1 ст. ложка тертого имбиря, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 1 ст. ложка сока лимона, 1 ст. ложка горчицы, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 свежий или банка консервированных ананасов (200 г), 500 г очищенных креветок, сваренных в подсоленной воде, листья салата или пекинской капусты, зеленый лук, семена кунжута.*

Смешивают сок лимона, уксус и горчицу. Добавляют масло и взбивают в блендере до консистенции густых сливок. Перемешивают имбирь, ананас и креветки. Заправляют салат и раскладывают его на листьях салата, украсив зеленью и кунжутом.

Салат из манго и креветок с имбирем. *400 г крупных очищенных креветок, 2 манго, луковица, 50 г рукколы, 30 г свежего имбиря, 3 ст. ложки сока лайма, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец.*

Варят креветки. Очищают и мелко нарезают лук. Моют рукколу и сушат. Приступают к манго — после того, как почистили, лучше всего нарезать его поперек длинными ломтиками.

Берут миску и вливают в нее растительное масло и лимонный сок, а также добавляют соль с перцем по вкусу. После этого чистят имбирь и натирают на терке, добавляют лук с креветками и смешивают. Раскладывают по тарелкам, украшают рукколой.

Салат из свежей цветной капусты. *400 г свежей цветной капусты, 1 зубчик чеснока, Для заправки: 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ст. ложки оливкового масла. Для украшения: зеленый лук, грецкий орех.*

Цветную капусту разбирают на соцветия, натирают на крупной терке, остальные части оставляют на другое блюдо, например на суп. Пропускают чеснок через пресс, смешивают с цветной капустой. Кладут салат на блюдо. Украшают измельченными грецким орехом и зеленым луком. Заправляют смесью оливкового масла, соевого соуса и лимонного сока.

Гречневые хлопья с тыквой, грибами. *100 г гречневых хлопьев, 200 мл воды, щепотка соли, 130 г шампиньонов, 100 г брюссельской капусты, 100 г тыквы, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, базилик, перец чили, сладкий перец, 2 ст. ложки сливочного масла.*

Сухие гречневые хлопья можно заменить ячневыми, ржаными

или смесью 4–5 зерновых хлопьев. Заливают их кипятком, солят, доводят до кипения и выключают. Настаивают под крышкой 5–10 мин.

Готовят овощи. Разогревают сливочное масло. Лук, чеснок измельчают. Обжаривают в масле. Грибы нарезают на 4–6 частей. Добавляют к луку. Тыкву нарезают кубиками. Перемешивают с грибами и луком. Брюссельскую замороженную капусту (можно не размораживать заранее) кладут в сковороду. Посыпают сухим базиликом, солят и добавляют немного перца чили. Тушат 5 мин под крышкой, не доводя до мягкости капусты и тыквы. Перемешивают кашу. Готовую кашу кладут трамбуют в пиалу небольшого размера, которую затем переворачивают на раздаточную тарелку. Сверху раскладывают овощи.

Пикантный азиатский салат со шпинатом и имбирем. *2 больших яйца (слегка взбитые), 4 стакана маленьких листьев шпината, 1 стакан бобовых проростков, 1 стакан тертой моркови, 1/2 стакана обжаренных несоленых тыквенных семечек, 2 зеленые луковицы (мелко порубить), 1/4 стакана свежих мятных листьев (нарезают полосками). Для заправки: 1 ст. ложка сока лайма, 1 ст. ложка рапсового масла, 1/2 ч. ложки соуса чили, 1/4 ч. ложки тертого корня имбиря.*

Смазывают небольшую сковороду маслом и нагревают ее на среднем огне. Готовят омлет из яиц, остужают и режут его широкими полосками. Измельчают листья шпината. Готовят заправку: смешивают все ингредиенты в небольшой миске, солят и перчат по вкусу. Смешивают кусочки омлета, шпинат, морковь, проростки, тыквенные семечки, зеленый лук и листья мяты. Заправляют салат и подают к столу.

Вьетнамский салат с имбирем. *1 кочан салата, 3 моркови, 3 огурца, 1 пучок зеленого лука, 2 ч. ложки коричневого сахара, 2 ст. ложки рисового уксуса, 250 мл воды, 100 г рисовых макарон. Для заправки: 4 ст. ложки рыбного соуса, 2 ч. ложки натертого корня имбиря, 1 ч. ложка мелко нарезанного перца чили, 1 зубчик чеснока, сок 1/2 лайма, морская соль, свежемолотый черный перец.*

Нарезают морковь и огурцы тонкой соломкой. Зеленый лук рубят. В воде разводят коричневый сахар, рисовый уксус и кладут в этот маринад морковь на 10–15 мин. Рисовые макароны заливают кипятком; затем промывают их холодной водой. Делят салат на отдельные листья. Кладут на каждый лист горсть макарон, немного огурцов, лука и отжатой от маринада моркови. Заливают ложкой заправки. Скатывают лист, закрыв начинку. Готовят заправку. Натирают чеснок, поливают соком лайма. Все

ингредиенты перемешивают.

Ананасовый салат с имбирем. *2 луковицы, 2 сладких красных перца, 1 желтый перец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка коричневого сахара, 1 ст. ложка сока лимона, 750 г свежего ананаса; по 1/4 ч. ложки корицы, гвоздики, мускатного ореха, черного молотого перца, кориандра и имбиря.*

Лук режут кольцами, слегка обжаривают в масле и добавляют красный и желтый перцы, очищенные от семян и нарезанные соломкой. Тушат в течение 5–6 мин, затем добавляют специи, хорошо перемешивают и выкладывают в красивую салатницу. К овощам добавляют мелко нарезанный ананас, заправляют соком лимона с сахаром и еще раз перемешивают.

Рисовый салат с креветками и имбирем. *250 г риса, 75 г шпината, 300 г креветок, 10 г имбиря, 150 г сметаны, 1 луковица, 2 красных жгучих перца, 2 моркови, 1 ч. ложка сливочного масла, 1–2 ч. ложки карри, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки белого винного уксуса, 1 ст. ложка лимонного сока, красный молотый перец и соль.*

В соленой воде варят рис до готовности, пересыпают в дуршлаг, промывают холодной водой и дают ей стечь. Лук и перец чистят и моют. Из перца убирают семена и режут соломкой, а лук режут тонкими кольцами. Морковь чистят, нарезают соломкой и тушат на сливочном масле, добавив чуть-чуть воды, до полуготовности. Шпинат очищают, моют и рвут руками на небольшие кусочки. Креветки отваривают и чистят. Смешивают карри и растительное масло и добавляют эту смесь к рису. Затем кладут тушеную морковь, перец, нарезанный соломкой и луковые кольца. Солят, перчат, заправляют винным уксусом. К рису добавляют креветки и аккуратно все перемешивают. Сметану смешивают с имбирем, добавляют лимонный сок с солью.

Салат из капусты по-французски. *300 г белокочанной капусты, 2 яблока, 50 г сыра, 50 г грецких орехов, соль по вкусу. Для соуса: майонез, французская горчица в зернах, молотая корица и имбирь на кончике ножа.*

Капусту шинкуют, солят и мнут руками. Орехи подсушивают на сковороде и измельчают. Яблоки очищают от кожуры, нарезают соломкой и сбрызгивают лимонным соком. Сыр натирают на терке. Все ингредиенты соединяют и заправляют соусом.

Салат из тунца и пекинской капусты. *1 вилок пекинской*

капусты, 2 баночки тунца в собственном соку, 1 банка маслин без косточек, 3 яйца, зеленый лук. Для заправки: 2 части оливкового масла, 1 часть соевого соуса, 1 часть сока лимона.

У капусты вырезают уплотнения, режут полосками около 2 см. Лук мелко нарезают. Тунец разминают вилкой. Маслины режут вдоль пополам. Отваривают яйца и режут на мелкие кусочки. Смешивают все ингредиенты. Перед подачей делают заправку.

Салат из брокколи. *2 вилка брокколи, 1 шт. красного лука, 70 г бекона, 50 г ядрышек семян подсолнечника, 150 г сметаны или греческого йогурта, 100 г майонеза, сок 1/2 лимона, 1 ст. ложка сахара.*

Брокколи моют и разбирают на соцветия. Брокколи можно использовать либо в сыром виде, либо погрузить в кипящую воду на 30–60 сек. Вы выбираете тот вариант, который вы любите. Если ядра семян подсолнечника не обжарены, то их слегка обжаривают на сковороде без масла. Добавляют в миску с брокколи. Бекон мелко нарезают и отправляют на сковороду без масла. Жарить на среднем огне, пока жир не выплавится и бекон не станет хрустящим. Кладут бекон на салфетку на пару минут. Затем отправляют бекон в миску с брокколи. Красный лук мелко нарезают и добавляют в миску с брокколи.

Делают соус: смешивают вместе сметану, майонез, сок лимона, сахар. Отправляют в миску с брокколи, хорошо перемешивают.

Салат с бататом*. 3 батата, 10–12 помидоров черри, 125 г рукколы, 40 г кедровых орешков, 2 авокадо, зелень мяты и базилика, соль, перец, оливковое масло, 1 ч. ложка меда, лимонный сок, 1 ст. ложка кунжутного масла.*

Духовку нагревают на 200 °С, очищенный и вымытый батат нарезают брусочками в длину. Черри нарезают пополам. Батат и помидоры кладут на противень, солят, перчат, сбрызгивают оливковым маслом. По желанию посыпают сухими травками и запекают в духовке около 15 мин. Добавляют кедровые орешки и оставляют еще на 5 мин. Для заправки смешивают лимонный сок, мед, соль, свежемолотый черный перец, кунжутное и оливковое масло, мелко нарезанный лук шалот и дают настояться. Рукколу, мяту и базилик кладут на тарелку. Авокадо очищают, нарезают вдоль, кладут на подушку из рукколы. Добавляют батат и помидоры.

Салат из зеленых помидоров с капустой. *1 кг зеленых*

помидоров, 1 кг белокочанной капусты, 2 крупные луковицы, 2 стручка сладкого перца, 100 г сахара, 30 г соли, 250 мл 6 %ного яблочного уксуса, по 5–7 горошин черного и душистого перца.

Помидоры хорошо моют, нарезают небольшими ломтиками. Капусту мелко шинкуют ножом или шинковкой. Лук очищают, измельчают, у перцев удаляют семена, нарезают полосками 1–2 см. Подготовленные овощи смешивают в глубокой эмалированной кастрюле (миске), добавляют всю соль, еще раз хорошо мешают. Сверху на овощную смесь кладут тарелку по размеру, на нее ставят груз, оставляют на 8–12 ч при комнатной температуре. За это время овощи дадут сок, через 8–12 ч его сливают. К овощной смеси добавляют сахар, яблочный уксус, горошины черного и душистого перца. Ставят кастрюлю на огонь, доводят до кипения и варят 10 мин на слабом огне. Стеклянные банки хорошо моют, стерилизуют в горячей духовке или на пару 10–12 мин, кладут в них готовую горячую смесь, хорошо уплотняя. Если предполагается хранение вне холодильника, необходимо стерилизовать в кипящей воде полулитровые банки — 10–12 мин (литровые банки кипят 15–20 мин), затем закатывают под крышки.

Салат из пекинской капусты, апельсинов и орехов кешью. *3–4 листа пекинской капусты, 1 апельсин, горсть орешков кешью, 30 г сыра, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка винного уксуса, соль, 1 ч. ложки меда.*

Зеленую часть листьев пекинской капусты рвут руками. Апельсин разбирают на небольшие кусочки, убрав при этом перегородки. Орешки кешью обжаривают и толкут скалкой. Делают заправку. Смешивают оливковое масло, винный уксус, мед, оставшийся апельсиновый сок, соль. Кладут на тарелку листья капусты и апельсин, поливают заправкой. Затем посыпают орешками и натирают сыр.

Цветная капуста в кляре. *1 маленький вилок цветной капусты, 200 мл растительного масла. Для кляра: 3 яйца, 150 г муки, соль, черный молотый перец.*

Разбирают капусту на соцветия. Отваривают до полуготовности (5 мин), опускают в кляр и жарят в большом количестве масла.

Гратен из цветной капусты и брокколи. *400 г брокколи, 400 г цветной капусты, 5 помидоров, 1 патиссон, 200 г бекона (или грудинки), 300 мл молока, 4 яйца, 100 г пармезана, соль, перец, мускатный орех, базилик.*

Капусту разбирают на соцветия, бланшируют в кипящей воде 3–4 мин, грудинку нарезают на кусочки, слегка обжаривают, кладут капусту и грудинку в форму. Нарезают патиссон пластинками, помидоры дольками, слегка взбивают яйца с молоком и специями, заливают овощи, посыпают тертым пармезаном. Ставят запекаться на 30–40 мин.

Теплый салат с нектаринами и мятной заправкой. *2 филе куриных грудок, 4 нектарина, 1 сладкий перец, 200 г соцветий брокколи, 1 небольшая красная луковица, микс из салатных листьев, растительное масло, молотый кориандр, соль, перец. Для заправки: 1 стакан листьев мяты, 2 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки винного или яблочного уксуса, 6 ст. ложек оливкового масла, соль.*

Нектарины разрезают пополам, удаляют косточки и смазывают их растительным маслом. Кладут перец и нектарины срезом на решетку. Под решеткой устанавливают поднос для стекающего сока и запекают при 200 °С. Нектарины готовят 15–20 мин, перец — около 30 мин. Перец снимают с решетки, кладут в целлофановый пакет и откладывают на 7–10 мин. В это время отваривают брокколи в подсоленной воде до полуготовности. Затем снимают с перца кожуру, удаляют семена. Нарезают перец длинными полосками, нектарины делят на 4 дольки.

Пока перец и нектарины запекают в духовке, можно приготовить куриные грудки. Для этого их солят, перчат и присыпают кориандром. Обжаривают до готовности на растительном масле. Разрезают грудки поперек на длинные кусочки. Для заправки измельчают и взбивают все ингредиенты блендером. Лук нарезают полукольцами. Перец, нектарины, брокколи, лук и курицу смешивают с заправкой. На салатные листья кладут заправленную смесь. Салат можно присыпать подсушенными орехами.

Супы

Суп с сыром. *1 шт. белого лука, 2 зубчика чеснока, 2 моркови, 1/2 цукини, 2 кружочка очищенного корня сельдерея, 1 целый брокколи, 1/2 стебля лука-порея, немного тертого пармезана, 1/2 пучка петрушки, 1 л говяжьего бульона (можно и овощной, но на говяжьем вкуснее), соль, черный перец, куркума, оливковое масло.*

Очищают лук и нарезают его на мелкие кубики, обжаривают в оливковом масле до золотистого цвета. Добавляют к луку мелко нарезанный чеснок и немного бульона, недолго тушат. Морковь, цукини и сельдерей нарезают на кубики. Лук-порей нарезают на маленькие кружочки. Брокколи делят на мелкие части. Кладут овощи, смесь лука и чеснока в кастрюльку с говяжьим бульоном и варят до мягкого состояния овощей 10–15 мин. По окончании солят, перчат, добавляют куркуму. При подаче в тарелку супа добавляют нарезанной петрушки и натертого пармезана.

Суп из сладкой картошки. *500 г сладкого картофеля, 300 г фасоли, 80 г обезжиренного йогурта, 1 пучок кинзы, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1,5 л овощного бульона, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка карри, щепотка свежемолотого черного перца, щепотка морской соли.*

Фасоль замачивают на несколько часов, а затем отваривают. Сладкую картошку очищают, нарезают небольшими кубиками. Лук и чеснок очищают и мелко рубят. Кинзу мелко нарезают. Разогревают в кастрюле оливковое и сливочное масло, обжаривают лук и чеснок до прозрачности. Добавляют в кастрюлю сладкую картошку, заливают подогретым бульоном. Солят и перчат, доводят до кипения, уменьшают огонь и варят 15 мин.

Добавляют карри и половину отваренной фасоли. Взбивают все в блендере, затем добавляют оставшуюся фасоль. Перчат и посыпают кинзой, подают с йогуртом.

Луковый суп. *4 крупные луковицы, 150 г твердого сыра, 125 г сливочного масла, 1 батон, 2 лавровых листа, 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца, 1/2 ч. ложки морской соли.*

Лук очищают и нарезают полукольцами. В кастрюле с толстым дном разогревают сливочное масло, добавляют лук, перемешивают, накрывают крышкой и оставляют томиться на очень медленном огне. Когда лук станет совсем мягким и слегка закарамелизируется, заливают его литром кипятка, добавляют лавровый лист, солят и поперчат. Батон нарезают кусками

толщиной 1 см, подсушивают его в духовке или на сковороде без масла. Сыр натирают на крупной терке. Наливают суп в огнеупорную керамическую посуду, присыпают сыром, сверху кладут гренку, ее также присыпают сыром и ставят на 1–2 мин в сильно разогретую духовку на самый верх, чтобы сыр слегка подрумянился.

Весенний зеленый суп со спаржей и брокколи. *3–4 вареные молодые картофелины, 1/3 вилка брокколи, 100 г сметаны, 6 стеблей спаржи, 1 лук-порей, 1/2 луковицы шалота, 1 большое перо зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 500 мл подсоленного овощного бульона, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Белую часть лука-порея и зеленый лук нарезают тонкими кольцами. Шалот очищают и тоже нарезают кольцами. Чеснок очищают и мелко рубят. Разогревают в кастрюле оливковое и сливочное масло, кладут весь лук, чеснок и обжаривают до прозрачности. У стеблей спаржи удаляют грубую часть и разрезают их на несколько частей. Брокколи разбирают на небольшие соцветия. Отправляют брокколи и спаржу в кастрюлю с луком и чесноком, перемешивают и заливают горячим овощным бульоном, так чтобы все овощи были покрыты. Варят суп до готовности брокколи и спаржи, примерно 10 мин. Вареный картофель нарезают небольшими кусочками и отправляют в кастрюлю с готовым супом, перемешивают. Подают суп со сметаной.

Суп с капустой. *400 г курицы, 1 морковь, 2 лавровых листа, цветная капуста, брокколи, соль и перец, 2 ст. ложки пшена, 1 картофелина, зелень, 1,5 л воды.*

Кипятят воду (2 л), добавляют куриное мясо и пшено и варят 20 мин. Достают мясо, извлекают кости, а мякоть кладут назад в суп. Добавляют картофель и варят до готовности. Кладут соль и перец по вкусу, добавляют капусту брокколи и цветную, морковь, лавровый лист. При подаче можно добавить зелени по вкусу.

Куриные роллы с брокколи и сыром. *2 куриных филе, 1/2 небольшого вилка брокколи, пару кусочков сыра, соль, свежемолотый перец, 1 ст. ложка растительного масла.*

Отваривают брокколи в подсоленной воде в течение 3–5 мин. Воду сливают, остужают. Куриное филе добавляют между двумя кусками пищевой пленки и хорошо отбивают. Снимают верхнюю пленку, солят, перчат. На край кладут кусочки сыра. Сверху — кусочки брокколи. С помощью пленки, которая осталась лежать

под филе, скручивают филе в ролл. Закрепляют шов зубочистками. То же проделывают со вторым филе. В сковороде разогревают 1 ст. ложку растительного масла. Кладут филе швом вниз. Обжаривают с каждой стороны по 1 мин. Вынимают зубочистки. Перекладывают роллы в форму для выпечки и отправляют в нагретую до 200 °С духовку на 15 мин, до готовности мяса. Подают с томатным соусом.

Суп на кокосовом молоке. *1 банка кокосового молока, 1 курица, 2 зубчика чеснока, 1 имбирь, набор тайских специй, кунжутное масло, свежая кинза, растительное масло, консервированная кукуруза, соевый соус, соль.*

У курицы отделяют мякоть от костей, кости заливают холодной водой и ставят варить бульон. Мякоть нарезают небольшими кубиками. Добавляют соль, масло, соевый соус, чеснок и имбирь. На разогретую сковороду наливают кунжутное масло. Обжаривают чеснок и имбирь, нарезанные пластинами. Добавляют нарезанную курицу и жарят. Добавляют набор специй, кукурузу. Вливают куриный бульон, доводят до кипения; вливают кокосовое молоко. Кипятят, кладут по вкусу острое масло и кинзу. К супу подают рис, украшают тарелку перчинкой.

Суп-пюре с запеченными баклажанами, помидорами и грибами*. 200 г шампиньонов, 2 баклажана, 3 помидора, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, щепотка сухого имбиря, черный перец, соль, 1 л овощной бульон, 100 мл сливок, оливковое масло, 100 г феты или брынзы, кинза по вкусу.*

Баклажаны режут пластинами, помидоры — пополам. Кладут их в форму для запекания. Солят, перчат, посыпают имбирем, взбрызгивают оливковым маслом. Запекают в духовке 200 г около 40 мин. Слегка их остужают и очищают от кожуры. Лук режут полукольцами. Чеснок мелко рубят. В кастрюле разогревают 1–2 ст. ложки оливкового масла и обжаривают их 5 мин. Грибы режут пластинами и кладут в кастрюлю. Готовят еще около 15 мин. Добавляют в кастрюлю запеченные овощи и бульон. Уменьшают огонь и готовят 10 мин. Снимают с огня и взбивают суп в пюре. Вливают сливки. Ставят суп на огонь и прогревают на медленном огне. По вкусу добавляют соль, перец, в самом конце можно добавить зелень. Разливают суп по тарелкам и подают, посыпав кубиками феты.

Тайский душистый суп с имбирем*. 3–5 стаканов овощного бульона, 2 кусочка имбиря, 2 веточки кинзы, стручок красного перца, толченый зубчик чеснока, 100 г нарезанного кубиками тофу,*

2 ст. ложки соевого соуса, 50 г пшеничной лапши, 2 моркови, 100 г шампиньонов, 2 ч. ложки сока лимона, листики кинзы для украшения готового блюда.

Добавляют в бульон имбирь, кинзу, чеснок и красный перец. Доводят бульон до кипения, закрывают кастрюлю крышкой и варят 25 мин на слабом огне. Одновременно замариновывают сыр тофу в соевом соусе на 25 мин. Отваривают лапшу и выкладывают ее по тарелкам. Готовый бульон процеживают в другую кастрюлю, добавляют замаринованный тофу, морковь, шампиньоны и тушат в течение 3 мин. Раскладывают полученную смесь по тарелкам с лапшой, поливают соком лимона и украшают кинзой.

Тайский суп с рисовой лапшой и имбирем. *1 л куриного бульона, 150 г рисовой лапши, 200 мл кокосового молока, 4 см свежего корня имбиря (очистить и нарезать тонкими ломтиками), 2 ст. ложки рыбного соуса, 1 красный чили (очистить от семян и мелко порубить), 1 ч. ложка молотой куркумы, 1 ч. ложка коричневого сахара, 2 ч. ложки сока лайма, 150 г вареного куриного мяса; смесь овощей, слегка обжаренных с спаржей; китайская капуста, зеленый лук, 2–3 ст. ложки свежего нарезанного кориандра для сервировки.*

Доводят до кипения куриный бульон. Заливают кипятком рисовую лапшу. Добавляют к бульону все остальные ингредиенты, кроме смеси овощей. Обжаривают овощи на раскаленном масле (примерно 1–2 мин). Сливают воду с лапши, раскладывают лапшу в порционные тарелки. Заливают лапшу бульоном со специями и добавляют в каждую тарелку обжаренные овощи. Подают с кориандром.

Чечевичный суп с имбирем*. 1 стакан красной чечевицы, 1 ч. ложка соли, 500 г помидоров (нарезают кубиками), 2 ст. ложки мелко натертого имбиря, 1 ст. ложка растительного масла, 2 зубчика чеснока (измельчают), 500 г свежего кокосового молока, 1 ст. ложка кориандра, 1 ч. ложка тмина, 1 ч. ложка куркумы, 1 небольшой перец (очищенный от семян и измельченный), 1/4 стакана измельченной кинзы.*

Заливают чечевицу 5 стаканами воды и добавляют соль. Ставят на огонь, доводят до кипения, уменьшают огонь и продолжают варить 20–25 мин, чтобы чечевица стала мягкой. Взбивают нарезанные помидоры и имбирь с помощью блендера, превратив смесь в пюре.

Нагревают масло в жаровне на среднем огне. Обжаривают чеснок в течение 30 сек, добавляют помидоры, кокосовое молоко,

кориандр, тмин, куркуму. Тушат 15 мин, периодически помешивая. Добавляют чечевицу и варят до готовности примерно 20 мин. Солят и перчат по вкусу. Посыпают кинзой и подают к столу.

***Морковно-имбирный суп**. 1 ст. ложка рапсового масла, 1 желтая луковица среднего размера (нарезать кубиками), 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки мелко натертого корня имбиря, 1 ст. ложка порошка карри, 1 щепотка кайенского перца, 4 большие моркови (очистить и нарезать кружками, а затем четвертинками), 1 спелый банан (очистить и нарезать), 400 мл кокосового молока, 2 ст. ложки сока лайма.*

Разогревают масло в кастрюле с тяжелым дном. Кладут туда лук и щепотку соли. Обжаривают в течение 5 мин, чтобы лук приобрел золотистый цвет. Кладут имбирь и готовят еще 1–2 мин. Добавляют карри, кайенский перец и $^1/_4$ стакана воды. Варят 2 мин, затем добавляют морковь, бананы, 1 ч. ложку соли и 4 стакана воды, доводят до кипения. Уменьшают огонь и варят на медленном огне примерно 25 мин. Взбивают суп в блендере, добавляют 1 стакан кокосового молока и сок лайма. Доводят до кипения оставшееся кокосовое молоко и варят его около 10 мин. Подают суп, добавив в каждую тарелку по 1 ст. ложке кокосового молока.

***Апельсино-воимбирный суп**. 3 ст. ложки оливкового масла, 3 крупные моркови (нарезать тонкими брусочками), 1 луковица среднего размера (нарезать кубиками), 3 измельченных зубчика чеснока, 1 ст. ложка тертого корня имбиря, 4 стакана куриного бульона, цедра 1/4 апельсина, 1/2 стакана свежего апельсинового сока, немного сока лимона, 1 лавровый лист, сметана, зелень.*

На оливковом масле обжаривают лук, морковь, имбирь, чеснок. Солят, перчат. В кастрюлю наливают бульон, кладут цедру апельсина и лавровый лист. Перекладывают в бульон подготовленную зажарку, тушат до мягкости продуктов. Остужают суп, добавляют к нему сок апельсина и делают из этой смеси пюре в блендере. Подают со сметаной, соком лимона и зеленью.

***Тыквенно-имбирный суп**. 2 ст. ложки оливкового масла, 700 г очищенной тыквы (нарезать не слишком мелкими кубиками), 2 среднего размера картофелины (нарезать кубиками), 1 крупная морковь (натереть на крупной терке), яблоко (нарезать небольшими дольками), 1 ч. ложка молотого кориандра, 3 крупных ломтика корня имбиря, 5 стаканов воды, 1 стакан молока, соль,*

перец и мускатный орех по вкусу.

Масло нагревают в кастрюле с толстым дном, обжаривают на нем овощи и специи. Жарят примерно 10–15 мин. Добавляют воду и молоко. Уменьшают огонь и варят примерно 20–25 мин. В конце солят, перчат, при подаче на стол посыпают зеленью.

***Шведский имбирный суп**. 250 г целых ягод сухого шиповника (промытых), 2 ст. ложки оливкового масла, 1 большая луковица (мелко нарезать), 4 сырые свеклы (очистить и нарезать), 1 красный перец чили (мелко нарезать), 1 зубчик чеснока, 5 см свежего корня имбиря (очистить и натереть на мелкой терке), 500 мл горячей воды, соль и душистый перец по вкусу, семена укропа (щепотка), сметана.*

Отваривают ягоды шиповника в течение 5 мин, сливают воду и делают из шиповника пюре (готовят в блендере или протирают шиповник через мелкое сито). В отдельной кастрюле разогревают масло, добавляют лук, свеклу, перец чили, чеснок и имбирь. Обжаривают 3–4 мин, чтобы лук приобрел золотистый цвет. Добавляют воду и варят после закипания примерно 15 мин. Взбивают суп в блендере, смешивают с пюре шиповника и подают со сметаной.

***Морковный суп-пюре с бататом, пряностями, грибами и фруктами**. 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка семян фенхеля, 600 г моркови, 1 средняя груша, 1 батат, 1 небольшая картофелина, 150 г шампиньонов, 1/2 ч. ложки карри, 1/4 ч. ложки куркумы, 2 л овощного бульона, 2 ст. ложки коричневого риса, 1 ст. ложка семени льна, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка сушеной петрушки, 1 ст. ложка лимонного сока, щедрая щепотка белого перца.*

Морковь режут кубиками. Батат, картофель и грушу — тоже кубиками. И грибы — кубиками. В сотейнике разогревают оливковое масло и обжаривают семена фенхеля 2–3 мин. Добавляют все овощи, карри и куркуму. Готовят, помешивая 3 мин. Вливают бульон. Добавляют рис, лавровый лист, семя льна и петрушку. Готовят на медленном огне 30 мин до мягкости овощей и риса. Блендером взбивают суп. Добавляют лимонный сок и белый перец. Слегка его прогревают и подают с сыром.

***Суп-пюре с бататом**. 2 средних батата, 4 картофелины, 2 моркови, 1 л куриного бульона, 6 ст. ложек сметаны, 1 пучок укропа, крупная нейодированная соль, свежемолотый черный перец.*

Очистить батат, картофель и морковь. Нарезать овощи одинаковыми кубиками. Залить овощи бульоном, довести до

кипения и варить 20 мин на маленьком огне — до готовности овощей. Посолить бульон, блендером довести овощи с бульоном до состояния пюре. Хорошо перемешать, разлить суп по тарелкам. Добавить ложку сметаны, черный свежемолотый перец и укроп.

Кукурузный суп-пюре с бататом. *2 клубня батата, 400 г замороженной кукурузы, 1 стебель лука-порея, 200 г сливок, оливковое/растительное масло, вода, морская соль, тыквенные семечки.*

В глубокой сковороде/кастрюле разогреть немного масла, обжарить очищенный и нарезанный батат 3–4 мин на сильном огне. Огонь убавить до среднего. Залить батат водой, готовить 5–7 мин. Присоединить лук-порей, оставить на 2 мин. Добавить кукурузу, прогреть суп еще 5 мин. Посолить, огонь выключить, закрыть крышкой и оставить на некоторое время. Взбить блендером овощи с жидкостью, ввести сливки и еще раз довести до кипения. Подавать с обжаренными тыквенными семечками, листиками свежего тимьяна и с ароматным оливковым маслом.

Сырно-сливочный суп с цветной капустой. *2–3 шт. лаврового листа, 3–5 горошин черного перца, 1/2 луковицы, 4–5 картофелин, 1 морковь, 1 куриный кубик для бульона, 1 стебель сельдерея, 1/2 кочана цветной капусты, 2 зубчика чеснока, 100 г сливок, 50 г тертого пармезана, по 1/2 пучка укропа и тимьяна*

В кастрюлю с кипящей водой кладут лавровый лист, перец горошком и половину луковицы. Картофель и морковь нарезают кубиками и кладут в кипящий бульон. Добавляют мелко нарезанный сельдерей и куриный кубик. Варят 10 мин. Разбирают на мелкие соцветия цветную капусту, добавляют ее к супу вместе с пропущенным через пресс чесноком. Затем вливают сливки и добавляют тертый пармезан (можно нарезать его кусочками).

Овощной диетический суп. *1/2 вилка брокколи, 1/2 вилка цветной капусты, 1 батат, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 горсти замороженного зеленого горошка, 2 горсти замороженной зеленой стручковой фасоли, 2 стебля сельдерея, 1 помидор, 1 болгарский перец, 1 кабачок или цукини, 1 зубчик чеснока, укроп, петрушка, зеленый лук, 2–3 л воды.*

Наливают в кастрюлю воды, ставят на огонь, доводят до кипения. Пока вода закипает, готовят овощи. Стручковую фасоль размораживают, если необходимо. Зеленый горошек тоже размораживают, если необходимо. Картофель и кабачки нарезают брусочками. Цветную капусту и брокколи делят на соцветия. Лук мелко нарезают. Морковь натирают на крупной терке. В

кастрюлю с кипящей водой кладут цветную капусту, брокколи, картофель и кабачки. На растительном масле обжаривают лук и сельдерей 5 мин. К луку и сельдерею добавляют морковь, тушат 8 мин. Затем кладут в суп помидоры и перец, обжаренные на растительном масле. Добавляют зеленый горошек и стручковую фасоль. Варят до готовности овощей 15 мин. В конце заправляют измельченным чесноком, солью, перцем, укропом, петрушкой и зеленым луком.

Суп-пюре из цветной капусты, фенхеля и брокколи. *1/2 вилка цветной капусты, 1/2 вилка брокколи, 1 стебель белой части лука-порея, 1/2 фенхеля, 1/2 стакана молока, соль, перец, зелень.*

Лук-порей режут колечками. Фенхель нарезают кольцами. На сковороде разогревают оливковое масло, тушат лук и фенхель 15 мин. Пока тушатся лук и фенхель, цветную капусту и брокколи делят на соцветия. Добавляют их к фенхелю и луку. Вливают 1 стакан кипятка и $^1/_2$ стакана горячего молока. Тушат 20–30 мин до готовности цветной капусты и брокколи. Кладут все в блендер, измельчают; если необходимо, разбавляют кипятком. Выкладывают суп-пюре в кастрюлю, солят, перчат, нагревают.

Суп-пюре «Зеленый». *Свежемороженые капуста брокколи и брюссельская капуста, зеленый горошек, сливки, перец, соль.*

В кастрюлю кладут свежемороженые капусту брокколи, брюссельскую капусту, зеленый горошек, заливают горячей водой, немного солят. Варят 10 мин после закипания. После этого измельчают готовые овощи блендером. Заправляют молотым перцем, при желании заливают сливками.

Суп из запеченных помидоров с мандаринами. *250 г помидоров, 1 ч. ложка хлопьев сушеного перца чили, 1/2 ч. ложки порошка карри, 25 мл оливкового масла; 1/2 батата, нарезанного небольшими кубиками; 250 мл куриного бульона, сок 2 мандаринов; 2 больших мандарина, разобранных на дольки; морская соль; горсть листьев карри, обжаренных в оливковом масле; горсть кинзы.*

Снимают с помидоров кожицу и очищают от семян. Кладут в жароупорную посуду, солят, посыпают хлопьями чили и карри. Запекают 3 ч в разогретой до 100 °С духовке. Куриный бульон доводят до кипения. Батат и помидоры с маслом, в котором они запекались, кладут в горячий куриный бульон. Варят 15 мин. Взбивают суп в блендере. Добавляют сок мандаринов. Размешивают, заправляют солью. Регулируют желаемую густоту, добавляя бульон или кипяток. Подают суп с дольками мандаринов без кожицы, листьями карри и кинзой.

Вторые блюда

Мясо с имбирем и апельсином. *0,5 кг говядины (мякоть), 1 апельсин среднего размера, 3 стебля зеленого лука, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки масла растительного, 1 ст. ложка молотого имбиря, 1 ч. ложка крахмала, 1 зубчик чеснока.*

Лук мелко нарезают и обжаривают с имбирем, измельченным чесноком и апельсиновой цедрой на части масла до размягчения. Из апельсина выжимают сок и соединяют его с соевым соусом, сахаром и крахмалом — получится апельсиновый соус. Говядину нарезают соломкой и обжаривают на масле. Затем добавляют обжаренный лук с имбирем и апельсиновый соус. Далее жарят на среднем огне, помешивая, 4–8 мин. Подают с рассыпчатым рисом.

Курица с имбирем*. 200 г куриного филе, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка арахиса, 1 болгарский перец, 1/2 стручка перца чили, 2 ст. ложки растительного масла, молотый имбирь, зеленый лук, 3–4 ст. ложки куриного бульона, 1 ст. ложка сока лимона, соль и перец по вкусу.*

Куриное филе нарезают полосками. Муку размешивают с 2 ст. ложками воды. Половину воды с мукой смешивают с 1 ст. ложкой соевого соуса. На 15 мин кладут в этот раствор мясо. Арахис обдают кипятком, очищают и обжаривают на сухой сковороде. Нарезают тонкими полосками перец и лук. В растительном масле обжаривают перец чили, затем перчинки вытаскивают, а на самом масле обжаривают мясо с болгарским перцем и луком. Когда лук обжарится, добавляют бульон, соль, перец, имбирь. Тушат еще примерно 10 мин. Оставшуюся воду с мукой смешивают с соевым соусом и 1 ст. ложкой сока лимона. Добавляют к овощам и курице. Посыпают арахисом.

Курица карри с имбирем. *Для гарнира: 250 г риса, соль. Для карри: 250 г куриной грудки, 2 шт. красного лука, 2 см имбирного корня, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, куркума, чили и смесь карри, 200 г замороженного горошка, кинзу добавляют по вкусу.*

Рис варят до готовности, солят после того, как сливают воду. Куриные грудки нарезают полосками, лук — тонкими полукольцами, имбирь натирают на мелкой терке. Обжаривают лук с тертым имбирным корнем до золотистого цвета, затем туда добавляют куриное мясо и слегка подрумянивают. Добавляют специи и замороженный горошек. Заливают все водой, а лучше

бульоном — 80 мл и тушат в течение 5 мин под крышкой. Кинзу моют и отделяют листики от стебельков. Вареный рис кладут в кастрюлю с курицей и тщательно мешают. Раскладывают на тарелках и украшают кинзой.

***Чесночные крылышки с имбирем**. 0,5 кг куриных крылышек, 100 г корня имбиря, 3 зубчика чеснока, черный перец и соль по вкусу, лимонный сок.*

Корень имбиря натирают на мелкой терке. Чеснок измельчают. Натирают крылья перцем и солью, добавляют к ним имбирь и поливают лимонным соком. Тщательно перемешивают, выкладывают на блюдо, смазанное маслом, и ставят в духовку. Когда блюдо будет готово, посыпают чесноком и зеленью.

Курица в имбирном соусе.** 1 луковица среднего размера (измельченная), 1 перчик чили, примерно 50 г свежего корня имбиря (очищенного и натертого), 1/2 ч. ложки молотого душистого перца, листья с небольшого пучка мяты, 1 ч. ложка свежемолотого черного перца, 120 мл белого винного уксуса, 120 мл темного соевого соуса.* **Для сервировки: 1 ананас (его очищают и нарезают дольками), 4 лайма (3 из них нарезают на четвертинки, из 1 лайма выжимают сок), рис с горошком.*

Все ингредиенты для соуса помещают в блендер и взбивают до получения однородной массы. Кладут курицу в неглубокую кастрюлю, заливают ее соусом, накрывают крышкой и оставляют мариноваться в холодильнике на ночь. Тушат курицу на горячей плоской сковороде в течение 20–25 мин, периодически доливая соус. По мере жарки соус должен стать темным, а у мяса — появиться аппетитная корочка. Обжаривают кусочки ананаса с небольшим количеством масла на гриле и поливают соком лайма. Подают курицу с рисом, горошком (или фасолью), ананасом и четвертинками лайма.

***Мясо под маринадом с картофельным гарниро**м. 280 г мяса, 1 кусочек имбиря (нарезают вдоль тонкими полосками), оливковое масло для жарки.*

Для **маринада***: 1 киви (измельченный в блендере), веточки можжевельника, соль, перец.*

Для гарнира: *1/2 цукини, картофельное пюре.*

Для соуса*: 50 г брусники, 20 мл красного вина, 1 ч. ложка меда, соль по вкусу.*

Мясо нарезают на кусочки, солят, перчат, маринуют в маринаде примерно 1 ч. Обжаривают на растительном масле до готовности. Имбирь обжаривают до золотистой корочки и

вынимают из масла. Кусочками имбиря украшают блюдо. Из цукини вырезают подобие небольших стаканчиков, отваривают до готовности в подсоленной воде и наполняют стаканчики картофельным пюре. В пюре втыкают получившиеся имбирные чипсы. Бруснику отваривают в вине, добавляют мед и соль. Перетирают через сито и этим соусом поливают мясо.

Лосось по-восточному. *700 г филе лосося, 4 ст. ложки семян кунжута, 2 мандарина, подсолнечное масло, маринованный корень имбиря.*

Для маринада: 1 *ч. ложка соевого соуса, 2 ст. ложки сухого хереса, 1 ч. ложка тертого корня имбиря, 1 ст. ложка кунжутного масла, 1 ст. ложка меда.*

Готовят маринад: смешивают все компоненты. Филе лосося нарезают порционными кусками. Затем заливают рыбу маринадом и ставят ее в холодильник на пару часов. Через 2 часа достают филе лосося из маринада, обсушивают и обжаривают на масле до золотой корочки. При подаче украшают рыбу семенами кунжута, оформляют имбирем и мандаринами. Отдельно можно подавать гарнир из риса.

Семга с мандаринами. *500 г филе семги, 250 г долек мандарина, цедра и сок 1/2 лимона, 200 мл жирных сливок, черный молотый перец, 1 ч. ложка молотого имбиря, растительное масло, соль.*

Филе семги нарезают на порционные кусочки, сбрызгивают лимонным соком, солят и перчат. Обжаривают рыбу на подсолнечном масле по 2 мин с каждой стороны. Кладут мандарины на сковородку, посыпают лимонной цедрой. Выливают сверху сливки, кладут молотый имбирь, уменьшают огонь и тушат под крышкой примерно 10 мин. Подают на стол с зеленью.

Семга с брокколи и фруктами. *600 г филе семги, 400 г брокколи, 1 апельсин, 2 мандарина, 100 г консервированных ананасов, 100 г кишмиша, 40 г маринованного имбиря, лимонный сок, хлопья миндаля, молотый черный перец, растительное масло, соль.*

Нарезают филе семги, заправляют, поливают лимонным соком и оставляют на 10 мин. Затем обжаривают рыбку на растительном масле, чистят цитрусовые, виноград нарезают половинками, а ананасы отделяют от сиропа. Мелко нарезают имбирь. Берут соцветия брокколи и отваривают в соленой воде. Рыбу кладут на широкое блюдо вместе с фруктами, брокколи и

имбирем. Сверху аккуратно посыпают миндальными хлопьями.

***Рыба в имбирном соусе**. 600 г рыбы, 20 г имбирного корня, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка куркумы, 400 мл рыбного бульона, 400 мл кокосового молока, 2 стебля зеленого лука.*

Готовят соус. Очищают имбирный корень и чеснок, мелко нарезают. Слегка обжаривают на растительном масле, постоянно помешивая. Добавляют туда куркуму, кокосовое молоко и рыбный бульон. Кипятят на медленном огне в течение 5 мин.

Готовят рыбу. Рыбное филе нарезают кусочками и кладут в кипящий соус. Тушат под крышкой на медленном огне. Зеленый лук очищают, моют и мелко нарезают. Рыбу с соусом кладут на тарелки и посыпают зеленым луком. На гарнир можно подать рис, причем готовить его нужно без специй, чтобы не перебить аромат соуса.

***Белая рыба с имбирем.** 500 г филе белой рыбы, 1 маленькая луковица, 3 пера зеленого лука, 1–2 зубчика чеснока, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка свежего измельченного корня имбиря, 1 ст. ложка соевого соуса, 1/2 ч. ложки сахара, рыбный соус, молотый черный перец, веточки кориандра и имбирь по вкусу.*

Масло раскаливают в глубокой сковороде на среднем огне и выкладывают в нее рыбу. Обжаривают ее до румяной корочки с двух сторон. Готовую рыбу выкладывает в тарелку, накрывают ее чемнибудь для того, чтобы она осталась теплой. Оставшееся масло выливают в небольшую кастрюлю и нагревают. Кладут мелко нарезанный лук и, часто помешивая, обжаривают до золотистого цвета. В глубокую сковороду кладут мелко порубленный зеленый лук и измельченные имбирь с чесноком. Постоянно помешивая, обжаривают в течение 2–3 мин. Затем вливают в сковороду рыбный и соевый соусы и кладут сахар. Тщательно все перемешивают. Оставляют сковороду на огне еще на 1 мин, добавляют молотый перец и снимают ее с огня. Получившимся соусом поливают рыбное филе и украшают сверху жареным луком и веточками кориандра.

***Лосось с имбирем.** 4 кусочка лосося по 150 г, 4 капустных или 8 виноградных листьев, сок и цедра 1 лимона, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 красная луковица среднего размера, 2 ст. ложки зелени кинзы; небольшой кусочек корня имбиря, натертый на терке; оливковое масло, 1/2 красного болгарского перца, 1 небольшой перец чили.*

Отваривают листья в кипящей воде. Кусочки лосося натирают

солью, перцем, чесноком и цедрой лимона. Поливают лимонным соком. Лук нарезают полукольцами, перец режут тонкими полосками. Каждый лист смазывают оливковым маслом, кладут в центр листа кусочек рыбы и остальные компоненты, заворачивают, перевязывают бечевкой и запекают на противне до готовности.

***Рыбные котлетки с имбирем**. 300 г рыбы (лосося или трески или морской курицы), 1 ч. ложка оливкового масла, 4 ч. ложки растительного масла для жарки, мука для обжарки, морская соль по вкусу, 3–4 листа лайма, 1 красный перец чили, 4 см свежего корня имбиря, 2 зубчика чеснока, 200 г картофельного пюре, 2 ч. ложки рыбного соуса, щепотка кориандра, сок 1 лайма.*

Разогревают духовку до 200 °C. Очищают рыбу от кожи и удаляют все кости. Раскладывают рыбу на противне, посыпают морской солью и сбрызгивают оливковым маслом. Жарят в течение примерно 7–8 мин, затем остужают. Пока рыба в духовке, мелко нарезают листья лайма, удаляют семена из перцев и мелко их рубят. Очищают и мелко нарезают корень имбиря. Очищают чеснок и нарезают его как можно мельче. Кладут все подготовленные продукты в миску, добавляют картофельное пюре и рыбный соус. Протирают рыбу в пюре и смешивают с остальными продуктами, туда же добавляют мелко измельченную кинзу и сок лайма. Тщательно все перемешивают.

Разогревают растительное масло в антипригарной сковороде. Формируют котлеты, обваливают их в муке и жарят на растительном масле до готовности. Подают со сладким соусом чили и лаймом.

***Лосось в имбирно-горчичном соусе.** 2 больших стейка лосося, 3 ст. ложки соевого соуса, 3 см свежего имбиря, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка зернистой горчицы, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка растительного масла (оливкового или подсолнечного).*

Имбирь натирают на терке. Чеснок очищают и рубят. Готовят соус. Соевый соус, мед, масло, горчицу, имбирь и чеснок кладут в одну емкость и тщательно перемешивают венчиком. Очищают рыбу. Стейки лосося перекладывают в жаропрочную форму и смазывают маринадом, желательно с помощью специальной кисточки. Ставят рыбу в разогретую духовку и запекают в течение 20–30 мин при средней температуре (около 180 °C). Стейки подают с рисом или отварным картофелем.

***Шашлыки из креветок**. 1 ст. ложка семян кунжута, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 измельченных зубчика чеснока, 1/2 ст.*

ложки соевого соуса, 1 ч. ложка молотого имбиря, 25 крупных тигровых креветок (очищенных).

В кастрюлю с крышкой кладут все специи и креветки. Закрывают крышкой и встряхивают, чтобы соус закрыл все креветки. Оставляют на 30 мин, а лучше на 1 час, чтобы креветки промариновались. На влажные бамбуковые палочки нанизывают креветки и запекают на гриле до готовности.

***Овощное суфле с лососем**. 250 г свежего лосося, соль, перец, 1 щепотка сахара, 1/2 пучка укропа, по 500 г брокколи (можно замороженную) и цветной капусты, 2 луковицы, 4 яйца, 2 белка, 2 ст. ложки сметаны, 100 г очищенного мелко рубленного миндаля, мускатный орех. Для соуса: 2 пучка зелени (укропа, петрушки или зеленого лука), 200 г сметаны, 2 ст. ложки лимонного сока, соль, перец.*

Лосось солят, посыпают крупно молотым перцем, сахаром и вымытым рубленым укропом, ставят примерно на полчаса. Брокколи и цветную капусту моют, очищают и нарезают. Лук очищают, нарезают кубиками. Брокколи и цветную капусту отдельно друг от друга, смешав с луком, готовят около 15 мин на водяной бане. Овощи откидывают на дуршлаг и остужают. Брокколи и цветную капусту по отдельности измельчают до пюреобразного состояния и добавляют в каждое пюре по 2 яйца, 1 белок, 1 ст. ложку сметаны, 50 г миндаля, соль, перец и мускатный орех.

Форму застилают промасленной алюминиевой фольгой и кладут туда половину пюре из цветной капусты. Затем слоями: пюре из брокколи, лосось, пюре из цветной капусты, затем вновь лосось, заканчивают пюре из брокколи и закрывают фольгой. Готовят запеканку на водяной бане в духовке, разогретой до 180 °С, около 80 мин. Охлажденную запеканку вынимают из формы и нарезают. Готовят соус: зелень моют, обсушивают, рубят, смешивают со сметаной, заправляют лимонным соком, солью и перцем. Кладут запеканку на тарелки, поливают соусом.

***Запеченные макароны с креветками, зелеными овощами и ароматным сыром.** 150–200 г фигурных макаронных изделий, 100 г замороженного зеленого горошка, 100 г брокколи, 100 г зеленой фасоли, 200 г вареных креветок, тертая цедра и сок 1/2 лимона, 200 г мягкого сыра с травами и чесноком, 50 г хлебных крошек, 30–50 г тертого пармезана.*

Замороженные креветки размораживают. Овощи бланшируют до мягкости в подсоленной воде, сначала кладут брокколи и фасоль, а горошек готовят в конце. Можно готовить овощи в

пароварке. Макароны отваривают, сливают воду, перекладывают в просторную салатницу. Добавляют натертый сыр и тщательно перемешивают. Затем добавляют овощи, лимонный сок, цедру и креветки и еще раз все перемешивают. Кладут макаронную массу в смазанную маслом форму для выпечки, посыпают хлебными крошками и пармезаном. Запекают в духовке при температуре 180–200 °С до золотистой корочки (можно поставить режим «Гриль»). Подают блюдо теплым.

***Террин творожный с брокколи под соусом**. 600 г обычного нежирного творога (можно пополам с сыром), 6 шт. моркови, 500 г брокколи, 10 кусочков бекона, 2 куска хлеба для тостов, 2 яйца, соль, молотый черный перец, 1 ч. ложка растительного масла, листья салата. Для соуса: 800 г спелых, мясистых помидоров; 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки томатного пюре, 2–3 мелко нарезанных зубчика чеснока, сахар, соль, молотый черный перец, пучок свежей петрушки или базилика.*

Готовят домашний творог из молока и кефира. Готовый творог кладут на сито и дают стечь жидкости. Морковь очищают и варят 10 мин. Капусту делят на соцветия и варят 5 мин, откидывают на дуршлаг. Одну целую морковь и несколько соцветий брокколи оставляют для украшения. В металлическую форму для выпечки, предварительно смазанную маслом, выкладывают 4–5 кусочков бекона, остальной бекон обжаривают и нарезают кубиками.

Срезают с хлеба корки, нарезают мякоть кубиками, обжаривают в масле, оставшемся на сковороде от бекона, и остужают. В творог вбивают яйца, добавляют бекон, хлеб, соль, перец и перемешивают. На дно формы выкладывают слой творога, затем кладут плотно друг к другу стеблями вверх соцветия брокколи. Сверху — еще слой творога, на него — слой разрезанной вдоль моркови плоской стороной вверх. Далее — слой творога, нашинкованной капусты и творога. Слои слегка прижимают руками. Закрывают форму фольгой, проколов ее в нескольких местах (чтобы мог выходить пар). Форму ставят внутрь посуды с водой и готовят в разогретой до 200 °С духовке на среднем уровне около 100 мин. При необходимости доливают горячую воду в противень. Остужают при комнатной температуре. На форму кладут разделочную доску и ставят груз, чтобы сок распределился равномерно. Остывший террин опрокидывают на блюдо, украшают нарезанной веером морковью и соцветиями брокколи, салатом.

Готовят соус. Мытые помидоры прокалывают ножом в нескольких местах и опускают в кипящую воду на 1–2 мин.

Вынимают, обдают холодной водой и снимают кожицу. Разрезают помидоры, удаляют семена и места прикрепления плодоножки. Режут маленькими кусочками. В сотейнике разогревают оливковое масло и на маленьком огне обжаривают чеснок, добавляют помидоры и томатное пюре, доводят до кипения. Приправляют солью, сахаром по вкусу и дают выпариться лишней жидкости на маленьком огне. Остужают, добавляют черный молотый перец и нарезанные листочки петрушки или базилика. Подают со свежим томатным соусом с зеленью.

Рыбная запеканка под соусом. *450 г филе зубатки, 450 г картофеля, 1 цукини среднего размера, 225 г батата, 125 г замороженных очищенных креветок, 50 г муки, 1 пучок укропа, 450 мл молока, 150 мл овощного бульона, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/4 ч. ложки свежемолотого перца, 1/4 ч. ложки морской соли.*

Духовку предварительно разогревают до 180 °С. Картофель и батат очищают и отваривают целиком, если батат крупный — нарезают на 2–3 части (разваривать не нужно, готовят только до мягкости — не больше 10 мин). Укроп измельчают. Рыбу нарезают на кусочки.

Готовят соус. Разогревают в сковороде 2 ст. ложки сливочного масла, добавляют муку, перемешивают, а затем медленно вливают бульон, молоко и лимонный сок. Доводят до кипения и уваривают соус в течение 1–2 мин, пока он не загустеет.

Снимают сковороду с огня и добавляют в соус нарезанную рыбу и, по желанию, креветки. Всыпают половину измельченного укропа, солят, перчат, все перемешивают и кладут в форму для запекания. Цукини, готовый картофель и батат натирают на терке, все перемешивают и кладут сверху на рыбу в соусе. Оставшееся сливочное масло нагревают, поливают им сверху запеканку, солят, перчат и ставят в разогретую духовку на 25 мин, чтобы картошка зазолотилась.

Форель с брокколи в мультиварке. *3 стейка форели, 500 г брокколи, 2 ст. ложки соевого соуса, 1/2 лимона, семена кунжута.*

В соевый соус выжимают сок из лимона и размешивают. Каждый стейк вымачивают в соусе. Затем обваливают в кунжутных семенах. Кладут стейки в емкость мультиварки. Ставят режим «Выпечка», закрывают крышку, через 15 мин переворачивают стейки и оставляют еще на 15 мин. Вынимают стейки, кладут в чашу брокколи. Заливают заранее подготовленным соусом, аккуратно перемешивают. Включают режим «Выпечка» на 15 мин.

Печень с чесноком брокколи. *300–400 говяжьей печени, 300 г твердого сыра, 1 кг брокколи, 2 моркови, соль — по вкусу, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, подсолнечное масло.*

Нарезают печень на кусочки, выкладывают на противень, смазанный растительным маслом. Разбирают брокколи на соцветия. Натирают на крупной терке сыр (или режут на кусочки) и морковь. Все компоненты перемешивают, выкладывают на печень. Добавляют нарезанный чеснок и другую зелень по желанию. Сверху посыпают сыром и смазывают майонезом. Запекают в духовке около 40 мин.

Морской окунь под соусом со свежим салатом. *4 филе морского окуня по 120 г, 1/2 ст. ложки кукурузной муки, 1 ст. ложки молотой куркумы, оливковое масло для обжаривания, веточки свежего укропа для украшения, 1/2 зубчика чеснока. Для салата: 1 морковь, 2 огурца, 1/2 кочана салата айсберг, 1/2 вилка краснокочанной капусты, соль, перец. Для соуса: морская соль, белый перец, 150 г греческого йогурта, 1/2 огурца, 1/2 ч. ложки лимонного сока.*

Готовят соус: натирают огурец на терке, сливают избыток выделившегося сока. Огурец, йогурт, белый перец и морскую соль перемешивают в миске. Добавляют лимонный сок, охлаждают. Для приготовления рыбы очищают филе от кожи и всего остального. На тарелку просеивают кукурузную муку с куркумой. Предварительно разогревают сковороду, наливают масло. Обваливают морской окунь в муке с порошком куркумы, обжаривают со всех сторон до готовности по 2–3 мин с каждой стороны. Готовят салат. Листовую капусту, морковь и огурец нарезают соломкой. Кладут нарезанные овощи в миску, солят, перчат и перемешивают. При подаче раскладывают салат на тарелки, сверху кладут рыбу. Обильно поливают рыбу соусом и украшают свежим укропом.

Курица с грибами и орехами кешью. *2 куриные грудки, 1 шт. репчатого лука, 1 болгарский перец, 250 г брокколи, 1 цукини, 200 г шампиньонов, 60 г орехов кешью, 4 ст. ложки растительного масла. Для соуса: 3 ст. ложки острого кетчупа, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка пасты смеси чеснока и чили, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка сахара, 1/4 стакана куриного бульона.*

Готовят соус: смешивают все составляющие. Куриную грудку промывают, тонко нарезают поперек волокон. Овощи и грибы режут крупно, лук и перец — кубиками, цукини нарезают половинками кружочков, брокколи — половинками соцветий,

грибы — крупными пластинами. В сковороду наливают 2 ст. ложки растительного масла и на достаточно сильном огне, помешивая, обжаривают лук до легкой прозрачности. Добавляют перец и обжаривают его 2–3 мин до полуготовности. Снимают с огня и перекладывают в тарелку.

Добавляют в сковороду 2–3 ст. ложки растительного масла, обжаривают кусочки курицы на сильном огне, помешивая, до румяности. По очереди добавляют: цукини, брокколи, грибы. Все обжаривают по 1–2 мин до полуготовности. Добавляют в сковороду лук с перцем, перемешивают. Заливают соусом и, помешивая, немного прогревают все вместе — для смешения вкусов и ароматов. Орехи кешью добавляют и все перемешивают, при подаче можно посыпать нарезанными орехами.

Куриные тефтели с овощным гарниром. *Для тефтелей: 400 г куриного фарша, 1/4 подсохшего батона, 1 яйцо, соль и перец. Для гарнира: 200 г тыквы, 200 г моркови, 200 г корня сельдерея, 200 г брокколи, 400 мл воды, 50 г грецких орехов, 1 крупная луковица, 1 небольшой баклажан, 1 крупная паприка, растительное масло для жарки, соль, перец, набор трав, лавровый лист.*

Готовят тефтели. Выкладывают фарш в миску, в блендере измельчают в крошку хлеб, добавляют его к фаршу (хлеб вбирает лишнюю влагу), вбивают яйцо, солят, перчат, вымешивают и оставляют на некоторое время. Готовят гарнир: тыкву и баклажан нарезают кубиками, морковь режут кружочками, сельдерей — соломкой, лук и паприку — мелкими кубиками, орехи измельчают в крошку в блендере, а брокколи разбирают на соцветия. В казан наливают немного растительного масла и добавляют тыкву и морковь, солят, перчат, посыпают специями и оставляют на некоторое время, периодически перемешивая, при необходимости добавляя немного воды.

Тем временем в сковороде на масле до золотистого цвета обжаривают лук. Затем к нему добавляют нарезанный сельдерей, обжаривают, интенсивно помешивая. А морковь с тыквой тушат. К луку с сельдереем тут же кладут нарезанный баклажан и паприку — делают огонь сильным и, быстро помешивая, обжаривают несколько минут. Когда появится сок, перекладывают овощи в казан, заливают небольшим количеством воды, добавляют соцветия брокколи, орехи. Досаливают и перчат, если нужно. При среднем кипении доводят до готовности брокколи. Тефтели, сформированные в шарики, готовят в большом количестве подсоленной воды 20 мин до готовности.

Закуски, гарниры

Диетическое овощное рагу. *Картофель, брокколи, лавровый лист, болгарский перец, лук, специи, соль, зелень.*

Картофель отваривают с лавровым листом, специями и паприкой. За 5 мин до готовности в эту же воду добавляют брокколи. Затем воду сливают. Лук и сладкий перец тушат в небольшом количестве растительного масла, посыпают специями и добавляют в картофель с брокколи. Посыпают зеленью.

Овощное рагу, запеченное в тыкве. *Тыква, 2 картофелины, 1 болгарский перец, 1 морковь, брокколи, горький перец, лавровый лист, соль, перец, оливковое масло.*

Тыкву разрезают пополам, очищают от семечек и волокон. Нижняя часть тыквы будет служить горшочком для запекания. Верхнюю часть очищают от кожицы и нарезают кубиками. Так же, кубиками, режут морковь, картофель, болгарский перец. Картофель и морковь обжаривают на оливковом масле до золотистой корочки. Добавляют тыкву и перец. Обжаривают еще несколько мин. Добавляют брокколи. Все хорошо перемешивают, добавляют соль и перец. Перекладывают рагу в тыкву, сверху кладут лавровый лист и горький перчик. Закрывают тыкву фольгой и запекают 45–50 мин.

Котлеты из батата с цветной капустой и зеленью. *3 батата, 150–200 г цветной капусты, 70 г творога, 1 желток, 3 ст. ложки муки; соль, свежая зелень — по вкусу; щепотка молотого мускатного ореха, растительное масло для жарки, сметана или натуральный йогурт для подачи.*

Картофель отваривают, чистят и натирают на мелкой терке. Цветную капусту разбирают на соцветия и отваривают в подсоленной воде. Готовую капусту разминают вилкой в пюре и смешивают с картофелем. Добавляют творог, желток, измельченную зелень, соль, муку и мускатный орех. Из картофельно-капустной смеси мокрыми руками формируют котлеты и обжаривают на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Подают горячими со сметаной или несладким йогуртом.

Запеканка с бататом, луком-пореем и брынзой. *5 яиц, 1 крупный батат, 100 г брынзы, 1 лук-порей (белая часть), 50 мл сливок, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка семян кориандра, щепотка свежемолотого*

черного перца, щепотка морской соли.

Духовку предварительно разогревают до 180 °С. Картофель очищают и нарезают маленькими кубиками, лук-порей — кольцами. Разогревают в сковороде 1 ч. ложку оливкового и сливочного масла, кладут лук, картофель и обжаривают до золотистой корочки. Семена кориандра давят плоской стороной ножа. Брынзу нарезают на небольшие кусочки. Яйца соединяют со сливками, солят, перчат и взбивают миксером. Добавляют кориандр, кусочки брынзы, перемешивают. Небольшие формочки смазывают оставшимся оливковым маслом, кладут в них сладкий картофель с пореем, заливают яичной массой и добавляют в разогретую духовку на 10–15 мин.

Заливное из цветной капусты с сыром. *300 г цветной капусты, 200 мл молока, 50 г сыра, 15 г желатина, 200 г помидоров (можно помидоры черри), 1 зубчик чеснока, несколько листиков базилика или петрушки, соль, перец, оливковое масло.*

Цветную капусту отваривают. Капусту вместе с молоком взбивают блендером в однородную массу. Добавляют тертый сыр, соль, перец, хорошо вымешивают. Желатин растворяют в небольшом количестве горячей воды, добавляют к пюре из цветной капусты, мешают. Разливают в порционные тарелки или креманки и ставят в холодильник на несколько часов. Помидоры рубят на кубики (помидоры черри разрезают на несколько частей), добавляют зубчик раздавленного чеснока, базилик и петрушку. Солят, перчат и добавляют оливковое масло. Перед подачей заливного кладут в каждую тарелку несколько ложек салата из помидоров.

Макароны с креветками и брокколи. *200 г макарон «ракушки», 200 г очищенных креветок, 200 г брокколи, 150 мл сливок 20 %ной жирности, 50 г пармезана, щепотка мускатного ореха, 1 ст. ложка оливкового масла, соль и перец.*

Макароны отваривают до полуготовности в кипящей соленой воде 4–5 мин, в сливки добавляют мускатный орех, соль и перец. Креветки и брокколи кладут в кастрюлю с макаронами и варят несколько минут. В форму для выпечки, смазанную маслом, кладут макароны с креветками и соцветиями брокколи, все заливают сливками, затем посыпают тертым пармезаном. Выпекают 15–20 мин при 200 °С.

Макароны с брокколи и мясом*. 400 г макаронов, 500 г брокколи, 150 г маслин, 60 г мяса, 100 г консервированной кукурузы, 1 зубчик чеснока, 6 ст. ложек оливкового масла, соль,*

свежемолотый черный перец.

Брокколи делят на соцветия и бланшируют в кипящей подсоленной воде 15 мин. Мясо нарезают широкими пластами. Измельчают чеснок и обжаривают в оливковом масле на слабом огне несколько минут. Добавляют окорок, маслины, кукурузу, брокколи, солят, перчат и нагревают на сильном огне несколько мин, непрерывно помешивая. Отваривают макароны, откидывают на дуршлаг и оставляют один половник жидкости от варки пасты. Добавляют пасту в сковороду к овощам, вливают жидкость от варки и готовят еще несколько мин, чтобы объединить ароматы.

Капуста быстрого маринада с яблоками и медом. *1 кг капусты, 1 большая морковь, 2 кислосладких яблока, 3 зубчика чеснока. Для маринада: 0,5 л воды, 1 ст. ложка соли, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложки меда, 1/2 стакана 9 %ного уксуса, 1/3 стакана растительного масла, 1 крупный лавровый лист, 6 крупных горошин душистого перца, 8–10 горошин черного перца, 2–3 бутончика гвоздики.*

Кипятят воду, добавляют специи, накрывают крышкой и дают настояться не менее 1 ч. Можно оставить настаиваться специи на ночь. Капусту тонко шинкуют, морковь натирают на терке, яблоки очищают и нарезают небольшими ломтиками. Кладут в кастрюлю. Перемешивают. Делают маринад: в настоявшуюся воду добавляют соль, сахар, уксус, растительное масло, доводят до кипения, добавляют мед. Выливают горячий маринад в капусту. Хорошо перемешивают, утрамбовывают ложкой. Закрывают крышкой и оставляют до полного остывания.

Пюре из запеченного батата*. 2 батата (500 г), 250 мл воды.*

Духовку предварительно разогревают до 180 °С. Батат моют, заворачивают в фольгу и запекают в духовке в течение 1 ч, пока он не станет мягким. Затем немного остужают, очищают и нарезают кусочками. В кипящую воду добавляют кусочки батата, снова доводят до кипения и сразу же выключают огонь. Остужают до комнатной температуры. Взбивают в блендере до гладкого, кремового состояния.

Батат, фаршированный яблоками, с орехами пекан. *6 клубней батата, 4 ст. ложки коричневого сахара, 125 г сливочного масла, щепотка мускатного ореха, 1/2 ч. ложки апельсиновой цедры, 1 среднее яблоко, 4 ст. ложки обжаренных орехов пекан, половинки орехов пекан для украшения.*

Разогревают духовку до 190 °С. Вилкой делают небольшие надрезы на клубнях батата и запекают 35–45 мин до мягкости.

Срезают сверху крышечку, ложкой вынимают мякоть, оставляя тонкую стенку.

Готовят пюре. Внутреннюю часть батата, масло, сахар, мускат, апельсиновую цедру закладывают в блендер. Если делать однородное пюре, яблоко можно тоже положить в блендер. Или яблоко чистят, нарезают на небольшие кусочки, натирают на терке, а потом добавляют к общей массе. Обжаренные орешки нарезают, добавляют к пюре. Кладут полученную массу внутрь бататов. Запекают 15–20 мин. Сверху фаршированные бататы украшают половинками пекана. Подают как гарнир или как самостоятельное блюдо.

***Омлет с пармезаном, бататом и красным луком**. 8 яиц, 150 г феты, 2 клубня батата, 2 красные луковицы, 50 г пармезана, пучок базилика, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 ст. ложка коричневого сахара, 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца, 1/2 ч. ложки морской соли.*

Батат очищают, нарезают небольшими кусочками и отваривают до готовности. Лук очищают, нарезают кольцами и кладут в один слой в небольшой противень. Посыпают сахаром, солят, взбрызгивают бальзамическим уксусом и тушат на 10–15 мин. Пармезан натирают на мелкой терке. Яйца взбивают венчиком, всыпают натертый пармезан, перемешивают. Базилик рвут руками на кусочки. В форму крошат 100 г феты, сверху выкладывают тушеный лук, слой батата, посыпают половиной нарезанного базилика, солят и поперчат. Вливают в сковороду взбитые яйца с пармезаном и ставят на небольшой огонь, пока омлет не начнет уплотняться, а затем ставят на 3 мин в духовку. На готовый омлет насыпают нарезанный сыр, кладут оставшийся базилик.

***Омлет с бататом, зеленым горошком и сыром.** 5–6 яиц, 1 средний батат, 2 горсти замороженного зеленого горошка, несколько веточек мяты, оливковое масло, соль, 200–250 г натертого сыра «чеддер».*

Батат очищают, нарезают небольшими кубиками и обжаривают в растительном масле 7 мин. Добавляют замороженный зеленый горошек (не размораживая) и тушат 3–4 мин. Яйца взбивают до однородного состояния с солью и частью сыра ($^1/_3$ от общего объема). Переливают яичную массу в сковороду, готовят под крышкой, пока края не уплотнятся. Намечают металлической лопаткой еще готовый омлет на несколько сегментов, так масса будет прогреваться равномерно. За несколько минут до готовности крышку сковороды поднимают,

омлет посыпают оставшимся сыром, снова закрывают крышкой. Когда верхний слой немного расплавится, омлет сразу подают, посыпав листьями мяты.

Овощная смесь с имбирем под соусом. *1 ст. ложка кукурузного крахмала, 2 зубчика чеснока (измельченного), 2 ч. ложки мелко натертого корня имбиря, 1/4 стакана растительного масла, 1 небольшая головка разобранного на соцветия брокколи, 1/2 стакана зеленого горошка; 1 большая морковь, нарезанная соломкой; 1/2 стакана зеленой стручковой фасоли, 2 ст. ложки соевого соуса, 3 ст. ложки воды, 1 луковица (измельченная), 1/2 ст. ложка соли.*

В большой емкости смешивают кукурузный крахмал, чеснок, 1 ч. ложку имбиря и 2 ст. ложки растительного масла (крахмал должен раствориться). Смешивают брокколи, горошек, морковь и стручковую фасоль. Нагревают оставшееся масло в сковороде на среднем огне. Обжаривают овощи в масле в течение 2 мин, постоянно помешивая. Добавляют соевый соус и воду, затем нарезанный лук, соль и оставшийся имбирь. Тушат до готовности, чтобы овощи стали мягкими, но при этом оставались хрустящими.

Икра овощная*. 4 средних баклажана, 3 красных болгарских перца, 2 помидора, 1 большая или 2 средние луковицы, 2–3 зубчика чеснока, петрушка, соль, перец, растительное масло.*

Баклажаны, перцы и помидоры запекают, очищают от кожицы, у перцев вынимают сердцевину. Овощи нарезают длинными тонкими полосками. Лук нарезают среднего размера кубиками или полукольцами и обжаривают на растительном масле. Первыми кладут кусочки помидоров, потом слой нарезанного лука, верхний слой — баклажаны. Все вместе тушат на среднем огне 10–15 мин. В конце солят, перчат, добавляют мелко нарезанный чеснок и петрушку. Снимают с огня. Употребляют в горячем и в холодном виде.

Шампиньоны с зелеными и красными помидорами в кляре. *2 шампиньона, 1 зеленый помидор, 1 красный помидор, 1 небольшая луковица, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла, щепотка свежемолотого черного перца, щепотка морской соли. Для кляра: 1–2 ст. ложки молока, 1 ст. ложка кукурузной муки, 1 ст. ложка муки, щепотка свежемолотого черного перца, щепотка морской соли.*

Шампиньоны нарезают тонкими пластинками. Лук очищают и режут тонкими полукольцами. Чеснок очищают и нарезают

тонкими пластинками. Разогревают в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, кладут грибы, лук и чеснок, солят, перчат, перемешивают и обжаривают. Красный помидор разрезают пополам, ложкой удаляют сок с семенами, нарезают мякоть небольшими кубиками. Кубики красного помидора выкладывают в сковороду с грибами, перемешивают и обжаривают на медленном огне 3–4 мин.

Готовят кляр: соединяют муку, кукурузную муку, солят, перчат, вливают молоко и перемешивают. Зеленый помидор нарезают толстыми кружками и кладут в кляр. Разогревают в отдельной сковороде оставшееся оливковое масло и обжаривают зеленые помидоры в кляре по 1–2 мин с каждой стороны до золотистой корочки. Подают зеленые помидоры в кляре вместе с обжаренными грибами с помидором, луком и чесноком.

***Тушеная капуста с имбирем**. 1 ч. ложка подсолнечного масла, 1 луковица (мелко рубленная), 450 г красной капусты (нашинковать), 2–3 яблока (очищают от кожуры и семян, нарезают кубиками), 2 см кусочка свежего корня имбиря (очищают и натирают на мелкой терке), щепотка молотой корицы, 150 мл овощного бульона; соль, свежий молотый черный перец — по вкусу.*

Нагревают подсолнечное масло в большой кастрюле с толстым дном, добавляют лук, красную капусту и яблоки. Готовят, аккуратно помешивая, примерно 5 мин. Добавляют имбирь и корицу, вливают овощной бульон. Доводят до кипения, потом уменьшают огонь и варят на медленном огне 15–20 мин до тех пор, пока большая часть жидкости не выкипит, а овощи не станут мягкими. Солят и перчат по вкусу, подают к столу в горячем виде.

***Зимнее лечо с красным виноградом.** 2 кг красного винограда, 4 кг помидоров, 4 кг сладкого перца, 6 головок чеснока, 1 стручок острого красного перца, 2 ч. ложки соли, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла, 2 ст. ложки уксусной эссенции (70 %), 4–5 горошин черного перца.*

Сладкий болгарский перец запекают в духовке в режиме «гриль» при 180 °С примерно 10 мин. Затем в горячем виде кладут в полиэтиленовый пакет, закрывают и дают остыть, кожицу снимают, нарезают на кусочки небольшого размера. Помидоры опускают в кипяток на несколько минут, потом кладут в холодную воду, снимают кожицу, протирают через терку. Виноград моют, очищают от веточек, давят или взбивают в миксере, массу выдавливают в марлю и выдавливают сок. Или готовят сок в соковыжималке. Затем виноградный сок кипятят.

Помидоры кладут в кастрюлю, ставят на маленький огонь. Нарезают чеснок мелкими кубиками, добавляют к помидору. Туда же кладут мелко нарезанный острый перец, сахар, соль. Готовят лечо примерно 1 ч. Добавляют растительное масло, виноградный сок, кладут сладкий перец, вливают уксусную эссенцию. Варят еще 30 мин. Готовят банки и крышки: стерилизуют их. Лечо готово, раскладывают его по банкам. В каждую банку кладут 4–5 горошин перца, заливают горячим лечо. Банки закатывают крышками.

Рис с овощной икрой. *3 кг красных помидоров, 1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 1 кг лука, 1 стакан риса, 0,5 л растительного масла, по вкусу — соль, сахар.*

Готовят овощную икру. Перец моют, очищают от зерен, вместе с другими овощами прокручивают через мясорубку. Тушат овощи в растительном масле в кастрюле с толстым дном, не закрывая крышкой, 45 мин, постоянно помешивая. Добавляют 1 стакан сырого промытого риса, растительное масло, соль, сахар. После закипания, помешивая постоянно, продолжают варить (без крышки) еще 45 мин. Стерилизуют банки. Выкладывают массу в стерильные банки, которые закатывают крышками. Затем банки переворачивают и укутывают тканью.

Перец в маринаде, фаршированный баклажанами. *Овощи в произвольном количестве: перец, баклажаны, чеснок и петрушка. Для 1-го маринада: 0,5–1 л воды, 200 г сахара, 100 г соли, 2 ч. ложки уксусной эссенции (70 %). Для 2-го маринада: 0,5–1 л томатного сока, 3 лавровых листика, по 5–8 горошин черного и душистого перца, 1 1/2 ч. ложки уксусной эссенции, соль и сахар по вкусу.*

Готовят овощи. Перцы освобождают от семян. Кипятят 1й маринад и опускают в него перец на 1–2 мин. Вынимают, остужают. Баклажаны нарезают произвольно. Опускают в маринад, в котором был перец, варят 5–7 мин, вынимают из отвара. Петрушку и чеснок мелко нарезают и смешивают с баклажанами. Смесью фаршируют перец. Раскладывают фаршированный перец по стерилизованным банкам. Доводят до кипения 2й маринад, кипятят 3 мин и заливают в банки с перцем. Банки закрывают стерилизованными крышками. В кастрюлю на дно ставят подставку с отверстиями, на них ставят банки, заливают горячей водой. Включают сильный огонь, кипятят после закипания 15 мин литровые банки, 25 мин — 2-литровые банки. Затем банки достают из воды и закатывают. Переворачивают крышками вниз, укутывают и оставляют так до полного

остывания.

Аджика. *3 кг помидоров, 2 пучка петрушки, 3 пучка кинзы, 1–2 пучка свежего базилика, острый красный перец, 1 головка чеснока, соль, 1 ч. ложка куркумы, 1 ч. ложки зиры.*

Помидоры моют и измельчают в блендере или мелко нарезают. Выкладывают помидорную массу в казан или кастрюлю с толстым дном, кипятят, помешивая, на малом огне, добавляют соль. Зелень, чеснок, перец мелко нарезают и кладут в помидоры, перемешивают. Дают закипеть. Через 10 мин добавляют приправу и кипятят еще 5–10 мин. Снимают аджику с огня и раскладывают по стерилизованным банкам. Закатывают. Переворачивают банки вниз крышками, укутывают до полного остывания.

Помидоры, тушенные в духовке. *2 кг помидоров, сушеные душистые травы, соль, оливковое масло, несколько зубчиков чеснока.*

Помидоры моют. Разрезают пополам, вынимают семена и плодоножки. Форму покрывают бумагой, смазывают маслом. Кладут помидоры. Посыпают солью, кладут слой трав, сбрызгивают маслом и отправляют в разогретую до 130 °С духовку на 3–4 ч (не допускают подгорания помидоров). Кладут в стерилизованные банки, прослаивают пластинками чеснока и заливают все оливковым или растительным маслом. Хранят в холодильнике.

Овощное рагу с имбирем и кокосовым соусом. *2 ст. ложки подсолнечного масла, 3 луковицы (очищенные и мелко рубленные), 4 зубчика чеснока (очищают и давят или протирают на терке), 4 см корня свежего имбиря (очищают и мелко натирают на терке), 1 перчик чили (очищенный от семян и мелко рубленный), 1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца, 1 ч. ложка молотой куркумы, 1 ч. ложка молотого кориандра, 2 палочки корицы, 300 г моркови (очищенной и нарезанной ломтиками одинакового размера), 300 г пастернака (очищенного и нарезанного ломтиками одинакового размера), 300 г сладкого картофеля (очищенного и нарезанного ломтиками одинакового размера), 400 г мелкого молодого картофеля (если картофелины большие, их разрезают пополам), 1 л овощного бульона или воды, 2 лавровых листа, 2 ч. ложки томатной пасты, щепотка коричневого сахара, 75 г измельченных орешков кешью плюс немного целых для украшения, 100 г зеленой стручковой фасоли, 200 г свежих промытых листьев молодого шпината, сок 1 лайма; соль и душистый перец — по вкусу.*

Готовят кокосовый соус: 75 г кокосовой стружки (заливают

горячей водой), 1/2 ч. ложки семян горчицы, 2 ч. ложки сахарной пудры, 1/2 ст. ложки рома, 2 спелых манго (очищают, мякоть нарезают соломкой), 2 красных перчика чили (удаляют семена, мелко рубят), сок из 1–2 лаймов, щепотка соли, горсть свежих мятных листьев. Сливают воду с кокосовой стружки, взбивают стружку в блендере вместе с семенами горчицы, сахарной пудрой, ромом и солью.

Готовят овощи. Разогревают масло в жаровне и обжаривают на нем лук до золотистого цвета. Добавляют чеснок, имбирь и чили. Готовят на среднем огне примерно 4 мин, постоянно помешивая. Добавляют остальные специи. Кладут в сковороду морковь, сладкий картофель, пастернак и молодой картофель. Через 5 мин, когда овощи обжарятся, вливают бульон (или воду), добавляют лавровый лист, томатную пасту, сахар и измельченные орехи кешью. Доводят смесь до кипения, уменьшают огонь и варят 15–20 мин до готовности овощей. По мере выпаривания жидкости вливают понемногу воду или бульон. Добавляют листья мяты и стручковую фасоль, варят еще 3 мин. В конце готовки добавляют половину сока лайма, а также соль и перец по вкусу.

Манго чистят, нарезают, смешивают с готовым соусом. Подают рагу под соусом с манго и соком лайма.

Имбирно-томатный соус. *5 г молотого имбиря, 1 кг помидоров (нарезают на четвертинки), листья мяты и петрушки, черный перец и соль по вкусу, 2 ст. ложки оливкового масла.*

Четвертинки помидоров тушат с молотым имбирем в кастрюле с тяжелым дном примерно 30 мин на очень слабом огне. Растирают готовые помидоры в пюре, добавляют специи и зелень. Взбивают с оливковым маслом.

Рагу с сухофруктами. *1 кг кабачков, 250 г мелко нарезанного зеленого лука, 3 яблока, 250 г орехов каштана, 120 г чернослива, 120 г кураги, 120 г смеси любых орехов, по 30 г подсолнечных и тыквенных семечек, 2 ст. ложки оливкового масла, по 1/2 ч. ложки молотого имбиря и тмина, 1/4 ч. ложки соли, черный молотый перец по вкусу.*

Кабачки моют, чистят, мелко нарезают, кладут в разогретое растительное масло, тушат с добавлением имбиря, тмина, нарезанных яблок, каштаном. Через 15 мин добавляют промытые сухофрукты, солят, перчат, готовят еще 5 мин. Перед подачей посыпают семечками.

Кабачки с фруктово-ореховой и имбирной начинкой. *250 г мелко нарезанного зеленого лука, 250 г яблок, 250 г орехов*

каштана, 120 г чернослива, 120 г кураги, 120 г смеси любых орехов, по 30 г подсолнечных и тыквенных семечек, 1 кг кабачков, 2 ст. ложки оливкового масла, по 1/2 ч. ложки молотого имбиря и тмина, 1/4 ч. ложки соли, черный молотый перец по вкусу.

Духовку разогревают до 190 °С. Кабачок моют, очищают, разрезают пополам в длину, вынимают семена и кладут его на противень разрезанной стороной вверх.

Готовят фарш. В большую кастрюлю наливают оливковое масло и слегка обжаривают в нем лук. Затем выкладывают в кастрюлю нарезанные яблоки, тушат 2 мин. Затем добавляют имбирь, тмин, соль и немного молотого перца, тушат еще 2 мин. Следующими кладут каштаны, курагу, разрезанную на четыре части, чернослив, семечки и орехи. Хорошо все перемешивают. Фаршируют половинки кабачка фруктово-ореховой смесью и накрывают их фольгой. Запекают в духовке приблизительно 1–2 ч, до готовности кабачка, и начинка не приобретет коричневый цвет. Готовое блюдо подают к столу как в горячем виде, так и охлажденным вместе с салатом и дольками апельсина.

Рис с овощами и имбирем по-индийски. *Для смеси: 1 ст. ложка семян кардамона, 1 ч. ложка черного перца, 1 ч. ложка семян черного тмина, 1 ч. ложка гвоздики, 1/3 ч. ложки мускатного ореха, 5 см палочки корицы, разделенной на несколько частей. Для основного блюда: 450 г риса басмати, 4 см корня имбиря, 3 ст. ложки оливкового масла, 1/2 ч. ложки семян горчицы, 1 зеленый перчик чили (мелко измельченный), 2 картофелины среднего размера (очищенная и нарезанная кубиками), 1 небольшая морковь (очищенная и нарезанная кубиками), 40 г зеленого горошка (можно замороженного), 1 ч. ложка молотой куркумы, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка смеси специй, 570 мл воды.*

Готовят смесь специй: смешивают все ингредиенты и измельчают с помощью кофемолки. Хранят смесь в банке с плотно закрытой крышкой. Используют 1 ч. ложку уже готовой смеси.

Готовят рис басмати с овощами и имбирем. Рис промывают водой, затем заливают холодной водой на 30 мин. Затем сливают воду. Чистят и мелко измельчают или натирают на терке имбирь. Нагревают масло в толстостенной кастрюле с плотно закрывающейся крышкой, добавляют семена горчицы. Через несколько минут кладут нарезанные перец, картошку, морковь и зеленый горошек. Добавляют куркуму и готовые специи, обжаривают, постоянно помешивая, в течение 1 мин. Кладут имбирь и тушат, помешивая, еще мин. Уменьшают огонь и постепенно всыпают рис, перемешивая его с другими

ингредиентами. Продолжают готовить в течение 2 мин, вливают воду, солят и доводят до кипения. Накрывают кастрюлю крышкой, которая должна плотно накрывать кастрюлю (можно использовать фольгу для наиболее плотного прилегания) и варят на малом огне примерно 25–30 мин до готовности риса.

Маринованные огурчики с имбирем. *1 большой свежий огурец, 1 ч. ложка соли, 60 мл уксуса, 50 г сахара, 7 см свежего имбирного корня, немного засахаренного имбиря.*

Огурец натирают на фигурной терке, а корень имбиря на самой мелкой. Кладут нарезанный огурец в посуду, солят и хорошенько перемешивают, добавляют сахар, уксус и оба вида имбиря. Помещают огурцы в пластиковый пакет и оставляют на ночь в холодильнике. Утром огурчики будут готовы.

Маринованный имбирь для суши. *100 г корня имбиря, 1 ч. ложка соли, 2 ч. ложки сахара, 100 мл рисового уксуса.*

Очищают корень имбиря, натирают его солью и оставляют в прохладном месте на 8–10 ч. Промывают и нарезают очень тонкими лепестками. Смешивают рисовый уксус с сахаром и 2 ст. ложками воды. Выкладывают имбирь в стеклянную миску или банку, заливают маринадом, накрывают крышкой и оставляют в холодильнике на неделю. Для того чтобы имбирь получился нежнорозового цвета, добавляют к маринаду 1 ч. ложку сливового сока.

Тортилья по-испански. *1 большой клубень батата, 1 большая луковица, 6 яиц; острый перец чили — по вкусу; 5 ст. ложек оливкового масла, 1 ч. ложка нейодированной соли, 1 щепотка свежемолотого черного перца.*

Очищают батат. Нарезают его кубиками или пластами. Режут мелкой соломкой острый перец. Смешивают батат, острый перец и часть оливкового масла. Солят и перчат. Ставят форму с бататом в предварительно разогретую до 200 °С духовку. Запекают приблизительно 30 мин до мягкости батата.

Лук чистят, мелко рубят, на оставшемся масле обжаривают в предварительно разогретой сковороде на среднем огне. Помешивают лук и обжаривают его в течение 5 мин, чтобы он стал прозрачным и размягчился. Добавляют батат к луку и хорошо перемешивают. Яйца взбивают в отдельной посуде. Заливают батат яйцами, перемешивают. Затем убавляют огонь до минимального, накрывают крышкой и тушат 10 мин. Потом тортилью переворачивают и готовят еще 3 мин (чтобы перевернуть тортилью, накрывают сковороду тарелкой,

переворачивают вместе со сковородой, а когда тортилья попадет на тарелку, ставят сковороду снова на огонь и выкладывают тортилью в сковороду из тарелки). После того как тортилья готова, ее снимают со сковороды. Тортилью украшают мелко нарезанным луком. В качестве гарнира используют листья салата, молодой кресссалат и ломтик лимона.

***Печеные картофель и батат с брынзой**. 3 клубня батата, 1 картофелина, 50 г феты, 1 лимон, 1–2 см перца чили, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 щепотки нейодированной соли, 1 пучок кинзы.*

Моют и очищают картофель и батат. Разрезают картофель и батат пополам (если корнеплоды имеют большой размер, их режут на 4 части). Укладывают картофель и батат в форму для микроволновки. Посередине кладут половину лимона срезом наверх, солят. Ставят в микроволновку на максимальную мощность на 12–13 мин (если продукты не приготовятся за это время, то картофель и батат переворачивают и готовят еще 5 мин). Снимают и убирают лимон, предварительно выжав его на картофель. Разминают картофель при помощи вилки. Нарезают кольцами перец чили. Нарезают крупно зелень кинзы. Кладут чили и кинзу в блюдо, добавляют к ним картофель. Сверху посыпают раскрошенной фетой, солят и поливают оливковым маслом. Размешивают, подают вместе с куриными бедрышками и салатом из зелени.

***Печеный батат с розмарином.** 2 батата, оливковое масло, соль, перец черный свежемолотый, розмарин.*

Моют и очищают от кожуры батат. Разрезают вдоль на четвертинки и кладут на фольгу. Сбрызнув маслом, посыпают солью, перцем и розмарином. Запекают около 1 ч.

***Квашеная капуста с клюквой.** 2 кг капусты, 1 крупная морковь, 150 г клюквы, 4 ст. ложки соли, 2 ст. ложки сахара, 3 лавровых листа.*

Клюкву промывают. Капусту шинкуют. Морковь очищают, натирают на терке. Смешивают капусту с морковью, солью и сахаром. В кастрюлю кладут $^1/_3$ часть капусты, утрамбовывают, сверху — 1 лавровый лист и всыпают $^1/_3$ часть клюквы. Затем выкладывают еще 2 слоя. Сверху ставят тарелку, на нее кладут гнет и держат в таком состоянии 5–6 дней. Как только на поверхности капусты выступит пена, проделывают в капусте несколько отверстий до дна деревянной палочкой. Как только капуста будет готова, ее укладывают в чистые банки и ставят в холодильник.

Сырное суфле с брокколи. *500 г брокколи, 50 г сыра пармезан, 1 ст. ложка сливочного масла, 150 мл молока, 1 ст. ложка муки, 3 яйца, 2 яичных белка, соль, перец.*

Брокколи моют, разбирают на соцветия и отваривают на пару, остужают, растирают в пюре. Сыр натирают на мелкой терке. Отделяют белки от желтков. В посуду наливают молоко, вмешивают сливочное масло и муку, взбивают. Ставят на средний огонь и готовят, все время перемешивают, пока масса не загустеет. Затем снимают с огня, добавляют желтки, сыр и пюре из брокколи. Тщательно перемешивают. Взбивают белки до гладкой блестящей пены. Добавляют в подготовленную массу и хорошо перемешивают. Затем добавляют оставшуюся часть белков и перемешивают до появления в массе белых и зеленых разводов. Формочки тщательно смазывают сливочным маслом и кладут в них капустно-яичную массу. Духовку разогревают до 200 ˚С. Запекают суфле около 45–45 мин.

Выпечка

***Овощные булочки**. Для теста: 200 г тыквы, 150 г зеленой фасоли (брокколи, цветной капусты), 360 г пшеничной муки, 110 г цельнозерновой муки, 3 ст. ложки семян подсолнечника, 2 ст. ложки меда, 3 ст. ложки растительного масла, 100 мл молока или воды, 1 ч. ложка морской соли. Для опары: 10 г живых дрожжей, 1 ч. ложка сахара, 2 ч. ложка муки, 40 мл теплой воды.*

Тыкву, фасоль отваривают в течение 15 мин. Затем воду сливают, смесь взбивают блендером до состояния пюре. Готовят опару: смешивают дрожжи с сахаром, мукой. Добавляют немного воды, перемешивают и оставляют на 15 мин для подъема. Семечки обжаривают.

Готовят тесто: соединяют все компоненты с опарой. При готовке в хлебопечке выбирают режим «Тесто» (обычно тесто поднимается через 1–2 ч). Поднявшееся тесто делят на небольшие кусочки, руками формируют круглые булочки (для удобства руки смазывают растительным маслом). Кладут булочки на противень и оставляют на 20–30 мин. Смазывают булочки оливковым маслом и по желанию посыпают маком или кунжутом, а также семечками. Выпекают при температуре 180 °C 20–30 мин — в зависимости от размера булочек — до золотистой корочки.

***Сырнолуковый пирог с брокколи и цветной капустой.** Для теста: 250 г сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, 2 ст. ложки с горкой муки, 1/2 ч. ложки соли, 3 крупные луковицы, 200 г смеси цветной капусты и брокколи, 1 яйцо, 1 белок, 2 ст. ложки сметаны, 150 г твердого сыра; соль, перец — по вкусу. Для смазки пирога: 1 желток; кунжут.*

Немного размягченные масло вилкой протирают с солью, яйцом и сметаной до получения однородной массы. Добавляют муку и замешивают мягкое тесто. Оставляют его в холодильнике на время приготовления начинки.

Готовят начинку. Лук мелко рубят и обжаривают на растительном масле до золотистого цвета. Затем добавляют размороженные брокколи и цветную капусту. Если они свежие, их предварительно отваривают в подсоленной воде до полуготовности. Обжаривают все вместе на небольшом огне примерно еще 5 мин. Солят, перчат по вкусу (с учетом сыра в начинке). В отдельную посуду натирают сыр на крупной терке, добавляют сметану, 1 яйцо и белок (желток второго яйца оставляют для смазывания верха пирога), брокколи. Все тщательно перемешивают до однородности.

Достают из холодильника тесто, делят его на две неравные части ($^2/_3$ и $^1/_3$): $^2/_3$ теста пойдут на формирования дна и стенок и $^1/_3$ — для верха пирога. Две трети теста выкладывают на дно формы для выпекания, приминают рукой, создают бортики по бокам, накалывают вилкой.

Выкладывают на нижний слой теста начинку. Раскатывают оставшееся тесто, создают круг с диаметром больше диаметра сковороды, аккуратно укладываем его сверху на начинку, два слоя теста соединяют и защипывают. Смазывают поверхность пирога желтком и посыпают кунжутом, часто накалывают вилкой. Ставят пирог в разогретую до 180 °С духовку на 35–40 мин. Пирог должен зарумяниться, затем его вынимают, выкладывают на плоское блюдо. Подают как теплым, так и холодным.

Запеканка с брокколи и лососем под заливкой. *300 г брокколи (в свежем или замороженном виде), 200 г отварного риса, 100 г копченого лосося (или форели, семги), 1 яйцо, 100 мл сливок 10 %-ных, 100 мл жидкой сметаны, 50 г сыра твердых сортов, 1 ч. ложка сливочного масла, свежемолотый перец, соль.*

Брокколи моют, делят на соцветия и отваривают в подсоленной воде в течение 3–5 мин. (капуста не должна получиться очень мягкой). Форму для запекания смазывают сливочным маслом. Выкладывают отварной рис ровным слоем. Рыбу чистят, отделяют филе от костей, режут тонкими ломтиками и выкладывают на рис. Выше кладут слой из соцветия брокколи.

Готовят заливку. Слегка взбивают яйцо, добавляют сливки, сметану и тертый сыр. Немного солят и перчат. Хорошо перемешивают. Заливку выливают на запеканку. Готовят в духовке при 180–200 °С до зарумянивания, примерно 20–25 мин. Готовую запеканку подают горячей.

Галеты с бататами и сыром. *1 упаковка готового слоеного теста, 1 клубень батата, 100 г сыра, 1 яичный желток, 1 зубчик чеснока, 2–3 веточки свежего тимьяна, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки оливкового масла, 4 ч. ложки тыквенных или подсолнечных семечек, щепотка свежемолотого черного перца, щепотка морской соли.*

Духовку предварительно разогревают до 180 °С. Батат очищают и нарезают кубиками. Чеснок тоже очищают и мелко рубят. Яичный желток слегка взбивают. Небольшую продолговатую форму для запекания выстилают фольгой таким образом, чтобы ее края свешивались из формы. Кладут на дно кубики батата, посыпают чесноком, солят, перчат и брызгают на

них оливковым маслом. Края фольги заворачивают на батат и прижимают. Ставят в разогретую духовку на 20 мин.

Тесто раскатывают, разрезают на 4 равных квадрата и тщательно промазывают их яичным желтком. На каждый квадрат кладут ложку сметаны и распределяют ее, чтобы получился круг. Противень выстилают бумагой для выпечки, кладут на него пласты теста на некотором расстоянии друг от друга. Вынимают батат из духовки и раскладывают его на галеты по центру, сверху на сметанные круги. Сыр нарезают небольшими кусочками и кладут поверх батата. Посыпают тимьяном и семечками.

***Открытый пирог с сыром и мясом**. Упаковка слоеного теста, 300 г брокколи, 200 г вареного мяса, 1 маленькая луковица, 100–150 г сыра; специи по вкусу: соль, черный молотый перец, по желанию — обжаренные кедровые орешки, растительное масло.*

Готовят начинку. Брокколи бланшируют в подсоленной воде 2–4 мин. Отваривают мясо, остужают, нарезают на мелкие кусочки. Лук режут полукольцами, обжаривают до мягкости на сковороде в растительном масле. Добавляют к нему капусту, обжаривают вместе еще 1–2 мин. Затем выключают огонь, мясо смешивают к брокколи и луком. Перемешивают.

На одной пластинке теста по краям делают неглубокие надрезы ножом. Кладут часть остывшей начинки, перчат, сверху посыпают раскрошенным сыром.

***Оладьи из брокколи.** 400–500 г брокколи, 2 яйца, 100 мл сливок 33 %ной жирности, 100 г муки, соль, перец, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, сметана.*

Брокколи отваривают в соленой воде. Остужают. Измельчают в блендере. К брокколи добавляют яйца, сливки, чеснок, соль, перец, перемешивают. Добавляют муку и перемешивают. Кладут ложкой на разогретую и смазанную маслом сковородку. Обжаривают на среднем огне с двух сторон.

***Пирог овсяный с рыбой и брокколи.** Для теста: 100 г сметаны, 1 яйцо, 100 г овсяной муки, 70 г пшеничной муки, соль морская, 1/2 ч. ложки сладкого красного перца. Для начинки: 400 г семги, 250 г брокколи, 40 г миндаля, 40 г изюма. Для соуса: 1 ч. ложка сливочного масла, 1 средняя луковица, 2 ст. ложки муки, 300 г молока, 50 г сыра, 2 яйца, соль морская, 1 ч. ложка свежемолотого перца.*

Готовят тесто: яйцо смешивают со сметаной, солью, сладким перцем. Добавляют муку. Замешивают тесто. Кладут в пакет и ставят в холодильник на 30–60 мин. Семгу нарезают на

небольшие кусочки. Капусту отваривают 2–3 мин до полуготовности. Миндаль режут ножом на крупные куски. Изюм заливают горячей водой на 20 мин. Готовят соус: лук чистят и нарезают, тушат до мягкости с 1 ч. ложкой сливочного масла. Добавляют муку, перемешивают. Вливают молоко и, постоянно перемешивая массу венчиком, доводят до кипения. Добавляют нарезанный кусочками сыр, перемешивают, оставляют на 5–10 мин. Вбивают яйца, соль, перец, перемешивают. Тесто раскатывают, переносят в форму, разравнивают, накалывают вилкой. Дальше кладут рыбу, капусту, миндаль и изюм. Заливают соусом. Выпекают 40–45 мин при 180 °С. Дают остыть 15 мин, затем нарезают и подают к столу.

Овощные блинчики с начинкой. *Для блинчиков: 1 стакан тертого кабачка, 1/2 стакана тертой моркови, 4 яйца, 260 мл молока, 100 г муки, 5 ст. ложек тертого сыра, соль, молотый черный перец по вкусу, 1 ст. ложка растительного масла. Для овощной начинки: 160 г брокколи, 70 г шпината, небольшой пучок петрушки, соль, 40 г сыра, 1/2 ст. ложки сливочного масла. Для мясной начинки: 150 г отварного мяса птицы, 1 лук-порей, соль, молотый черный перец, 40 г сыра, растительное масло для жарки. Для рыбной начинки: 1 филе белой рыбы, 50 г кабачка, 1 лук-порей, соль, молотый черный перец, 1 лавровый лист, 4 ст. ложки сухого риса, 1/2 ч. ложки карри, 40 г сыра растительное масло для жарки.*

В отдельной емкости соединяют яйца, соль, молотый черный перец, взбивают венчиком, затем добавляют натертые овощи, сыр, перемешивают. Затем постепенно всыпают муку, перемешивают, чтобы не было комков. После медленно вливают молоко и тщательно мешают, добавляют растительное масло, снова перемешивают. Готовят блинчики: половником вливают тесто на сковороду, распределяя его равномерно по всей поверхности. Обжаривают блинчик с двух сторон до румяного цвета.

Готовят овощную начинку. Кабачок очищают от кожуры и сердцевины, натирают на мелкой терке, чтобы количество натертого кабачка составляло стакан. Морковь чистят, моют, натирают на мелкую терку; количество моркови — $^1/_2$ стакана. Смешивают морковь и кабачок. Сыр натирают на мелкой терке. Брокколи отваривают в подсоленной воде 5 мин, измельчают на кусочки. Петрушку моют, обсушивают и измельчают. Шпинат моют, припускают на сковороде со сливочным маслом, затем нарезают. Все компоненты перемешивают.

Готовят мясную начинку. Лук-порей нарезают колечками. Разогревают в сковороде растительное масло, тушат лук до мягкости. Отварное мясо нарезают, добавляют к луку, готовят

несколько минут, помешивая, солят, перчат по вкусу, соединяют с натертым сыром.

Готовят рыбную начинку. Рыбное филе отваривают 10–15 мин в подсоленной воде с добавлением лаврового листа. Готовое филе делят на мелкие кусочки. Лук-порей нарезают колечками. Кабачок чистят от кожуры, сердцевины, натирают на крупной терке. В сковороде разогревают растительное масло, кладут лук, обжаривают, затем добавляют кабачок, солят, перчат. Помешивая, готовят до мягкости кабачка. Рис отваривают с добавлением соли и карри до готовности. Смешивают рыбу с овощами, натертым сыром и рисом.

Начиняют блинчики начинкой, выкладывают в жаропрочную форму и ставят в разогретую до 190 °С духовку на 10–15 мин.

Запеканка с брокколи и тунцом. *400 г филе тунца, 200 г соцветий брокколи, 1 крупная головка репчатого лука, 1 ломтик лимона, 2 яйца, 1/3 стакана сливок; 2 ст. ложки твердого сыра, натертого на мелкой терке; соль, перец. Для маринада: 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ч. ложки дижонской горчицы, свежемолотый перец.*

Готовят маринад, смешав все компоненты. Филе тунца нарезают крупными кубиками и смешивают с маринадом. Оставляют на 30 мин. Соцветия брокколи отваривают в подсоленной воде с ломтиком лимона в течение 5 мин, откидывают на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Репчатый лук нарезают полукольцами и пассируют. Взбивают слегка яйца, добавляют сливки, слегка солят и поперчат по вкусу. Духовку разогревают до 200 °С. В форму для выпечки выкладывают слой рыбы, сверху — пассированный лук, затем слой брокколи. Заливают взбитыми яйцами со сливками и слегка перчат. Запекают в разогретой духовке в течение 20 мин, затем посыпают тертым сыром и запекают еще 10 мин.

Напитки, десерты

Имбирное варенье. *150 г корня имбиря, корочки от 2 апельсинов, 1 стакан сахара, 1/3 стакана воды, сок 1/2 лимона.*

Имбирь моют и очищают от кожицы. Нарезают небольшими кубиками, кладут в банку и заливают холодной водой. В другую банку кладут корки от апельсинов и также заливают водой. Вымачивают 3 дня, но 3 раза в день меняют воду на новую. Через 3 дня сливают всю воду. Корки апельсинов нарезают небольшими кубиками. Наливают в кастрюлю воду, добавляют сахар, имбирь и апельсиновые корки. Доводят до кипения и остужают. Через 3 ч снова доводят до кипения и выключают. Еще через 3 ч снова ставят на маленький огонь, добавляют сок лимона и раскладывают по чистым баночкам, закрывают плотной тканью или бумагой. Хранят в холодильнике.

Томатно-яблочное варенье. *2 кг мясистых помидоров, 200 мл свежевыжатого яблочного сока, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 1/2 лимона, 850 г сахара.*

Помидоры на несколько секунд кладут в кипяток, затем в холодную воду, после этого снимают с них кожицу. Разрезают каждый помидор на 4 части, удаляют семена. Лимон моют, нарезают кусочками вместе с цедрой. В кастрюле смешивают помидоры, яблочный сок, нарезанный лимон, сахар. Ставят на огонь и доводят до кипения, затем уменьшают огонь и варят еще 40 мин, помешивая и снимая пену. Затем снимают с огня и переливают в стеклянную посуду, плотно закрыв пищевой пленкой. Оставляют при комнатной температуре на сутки. На следующий день добавляют в варенье 2 ст. ложки лимонного сока и доводят до кипения. Снимают с огня и взбивают варенье блендером и разливают по чистым и сухим банкам, после чего стерилизуют в течение 10 мин и закатывают. Хранят в прохладном, темном месте.

Имбирный напиток с цитрусовыми и мятой. *2 корня имбиря, 4 л воды, 400 г меда, сок 1 лимона или апельсина, сок ананаса.*

Два корня имбиря моют, очищают, соскоблив ножом тонкую кожицу. Очищенный корень измельчают в блендере или же натирают на мелкой терке. Доводят воду до кипения, кладут туда измельченный имбирь, несколько минут кипятят при закрытой крышке. Затем жидкость процеживают через сито, откладывают имбирь. В отвар кладут мед (1 стакан), перемешивают и

настаивают 5 мин. Затем добавляют сок лимона или апельсина, вливают сок из банки ананасов и измельченные ананасы или другие тропические фрукты, и у вас будет потрясающе вкусный коктейль. Можно добавить в процессе заваривания имбиря листики мяты, мелиссы или майорана. Зимой напиток рекомендуют пить горячим, а летом — охлажденным (к напитку можно добавить кубики льда).

Имбирный чай классический. *1 л воды, 3 ст. ложки мелко натертого на терке имбиря, 6 ст. ложки сахара или меда, маленькая щепотка молотого черного перца, 4 ст. ложки лимонного, апельсинового или мандаринового сока, листики мяты.*

Кипятят воду и добавляют в кипяток натертый имбирь. Добавляют сахар или мед, перемешивают до растворения. Процеживают, добавляют перец, сок и мяту, подают на стол и пьют горячим.

Существует несколько правил употребления имбирного чая:

Если вы пьете имбирный чай, чтобы вылечиться от простуды, то кипятят воду с имбирем 10 мин с открытой крышкой.

Если вместо свежего имбиря используется готовый молотый имбирь, то количество можно уменьшить ($1^1/_2$ ст. ложки) и кипятить на малом огне 20–25 мин.

Если имбирный чай используется в охлажденном виде, как освежающий напиток, то его остужают, добавляют листики мяты, затем кладут в него кусочки льда и сахар по вкусу.

Пирог имбирный. *1 стакан муки с добавлением пекарского порошка, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1 ч. ложка соды, 2 ст. ложки сливочного масла для выпечки, плюс немного для смазывания формы, 1 взбитое яйцо, 2 ст. ложки меда, 240 мл кипяченой воды.*

Разогревают духовку до 180 °С. Форму для выпекания смазывают растительным маслом. Смешивают муку, сахар, имбирь и соду вместе. Добавляют сливочное масло, растирают его с мукой и сахаром, чтобы не было комочков. Взбивают яйцо с медом и водой, добавляют к остальным ингредиентам, тщательно перемешивают с помощью деревянной ложки. Готовую смесь выкладывают в подготовленную форму и выпекают в течение 35–40 мин до появления золотистокоричневого цвета. Дают пирогу остыть в форме. После этого разрезают на квадраты и подают к столу.

Яблочно-имбирный пирог. *2 стакана муки, 150 г сливочного масла, 1 яйцо, 100 г меда, 1 кг кислых яблок, сок 1 лимона, 20 г*

натертого имбиря или же 1/2 ст. ложки сушеного молотого имбиря.

Масло растирают с мукой, добавляют яйца и половину меда. Замешивают тесто, кладут его в пакет и убирают на полчаса в холодильник. Очищают яблоки от кожуры, нарезают их на половинки. По выпуклой поверхности яблочных половинок делают надрезы и, чтобы яблоки не темнели, поливают их частью сока лимона. Оставшийся сок лимона смешивают с медом и имбирем. Раскатывают тесто в круг, выкладывают в форму для выпечки (смазанную маслом и посыпанную сухарями). Делают бортики, в центр кладут яблоки, поливают их смесью сока лимона и меда. Готовят около 45 мин при температуре 180 °С. Подают пирог с холодным йогуртом.

Лимонно-имбирный пирог с начинкой. *2 лимона, 1/2 стакана сахара, 1 ст. ложка муки, 2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 лимон, нарезанный на кружки, запеченный в духовке.* **Для теста:** *100 г размягченного сливочного масла, 300 г муки, 1 ст. ложка тертого корня имбиря, 1 яичный желток, взбитый с 1 ч. ложкой воды.*

Готовят тесто: смешивают масло с мукой, имбирем и желтком. Чтобы получилось тесто мягким, при необходимости добавляют немного воды. Готовое тесто кладут в холодильник на 30–40 мин. Затем тесто вынимают, раскатывают, выкладывают его в форму, разравнивают, накрывают фольгой и выпекают в духовке, разогретой до 220 °С, примерно 7–8 мин, затем снимают фольгу и выпекают до появления золотистой корочки еще 5 мин.

Имбирно-кокосовый кекс с пропиткой*. 1 стакан муки, 3 ст. ложки коричневого сахара, 100 г кокосовой стружки, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1 ч. ложка соды, 1 яйцо, 80 г мягкого сливочного масла, сок 1/2 лимона, 1 ч. ложка имбирного сиропа. Для пропитки: 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка имбирного сиропа, 100 г сахарной пудры.*

Готовят кекс. Кокосовую стружку заливают стаканом кипятка, остужают. Половину жидкости и половину стружки используют для теста (вторую половину используют для пропитки). Замешивают тесто из всех компонентов, выливают тесто в силиконовую форму для выпечки, выпекают при температуре 180 °С около 30 мин.

Готовят пропитку из растопленного сливочного масла, имбирного сиропа, сахарной пудры и кокосовой стружки. Вынимают готовый кекс и заливают пропиткой, дают остыть, затем нарезают.

Имбирный рулет с цукатами*. 6 ст. ложек сливочного масла, 150 г меда, 50 г сахара, 100 г воды, 200 г муки, 1 ч. ложка пекарского порошка, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1 большое яйцо, 200 г охлажденных сливок, 50 г имбирных цукатов, сахарная пудра.*

Разогревают духовку до 180 °С. Застилают форму для выпечки пергаментной бумагой и смазывают ее маслом. Растапливают масло с медом, сахаром и водой на среднем огне, постоянно помешивая. Остужают до комнатной температуры. Муку, пекарский порошок и имбирь смешивают вместе, а затем взбивают вместе с маслом и яичным желтком до получения однородной массы. Взбивают яичный белок и осторожно добавляют его в тесто. Выливают тесто в форму для выпечки и выпекают до готовности примерно 18–20 мин. Остужают корж в форме для выпечки, накрыв его слегка влажным кухонным полотенцем, дают ему остыть в течение 1 ч. Посыпают корж сахарной пудрой и осторожно удаляют пергаментную бумагу. Взбивают сливки и равномерно смазывают им корж. Посыпают пласт имбирными цукатами и осторожно сворачивают в рулет.

Блинчики с имбирной начинкой. *500 мл молока, 1 щепотка соли, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла. Для начинки: 200 г консервированного ананаса, 2 апельсина, 200 г винограда без косточек, 100 мл рома, 100 мл ананасового сока или ананасового сиропа из банки, сок 1 лимона, 3 ч. ложки натертого корня имбиря, 75 г меда, 2 ст. ложки сахарной пудры.*

Замешивают тесто из муки с яйцами и молоком, добавляют туда соль и сахарный песок. Чтобы блинчики не прилипали к сковороде, добавляют в тесто растительное масло и тщательно перемешивают. Пекут блинчики.

Готовят начинку. Мякоть ананаса нарезают небольшими кубиками. Апельсин чистят, разделяют на дольки и очищают от пленок, а затем режут кубиками острым ножом. Отделяют виноград от веточек, моют, а потом разрезают поперек и удаляют косточки. Добавляют натертый имбирь. Ром смешивают с ананасовым и лимонным соком и медом, нагревают. В момент закипания добавляют нарезанные фрукты, снова доводят до кипения и после этого сразу же снимают с огня. Откидывают фрукты на сито, но сироп не выливают. Готовые блинчики наполняют фруктами, сворачивают, посыпают сахарной пудрой и поливаем сиропом с ромом.

Имбирное печенье. *100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 стакан*

сахара, 2 стакана просеянной муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, 5 цветочков гвоздики, 1 ч. ложка корицы, 2 ч. ложки порошка молотого имбиря, нарезанный орех.

Разогревают духовку до 180 °С. Гвоздику размалывают в кофемолке вместе со 1 ст. ложкой сахара. Смешивают муку, гвоздику, имбирь, корицу и разрыхлитель для теста (разрыхлитель можно заменить 1 ч. ложкой соды, гашенной уксусом). В отдельной посуде растирают сахар с яйцом и размягченным сливочным маслом, после чего массу соединяют с мукой с пряностями и замешивают тесто. Раскатывают тесто толщиной примерно в 0,5 см. Формочками вырезают печенье (или просто разрезают лист на полосы по диагонали, чтобы печенье напоминало ромбы). Смазывают противень сливочным маслом или застилают специальной бумагой для выпечки. Выпекают 25–30 мин. Вынимают противень из духовки, с помощью лопатки аккуратно снимают с него печенье. Сразу посыпают сверху нарезанными орехами, посыпают сахарной или ванильной пудрой, корицей, какао; можно покрыть глазурью. (Рецепт приготовления глазури: растапливают шоколад на водяной бане, добавляют сливки и сливочное масло, дают остыть, а затем с помощью кисточки покрывают печенье).

Коктейль с киви и имбирем. *3 киви, 1/4 банки консервированного ананаса, 2 больших банана, 1 ст. ложка натертого имбиря, вода, мед.*

Все продукты смешивают в блендере, добавляют мед, перемешивают.

Десерт апельсиново-имбирный. *1 апельсин, 1 горсть размоченного изюма, 1 горсть измельченных грецких орехов, 1 яблоко, 1 ст. ложка молотого геркулеса, 1 ст. ложка сока лимона, 1 ст. ложка жидкого меда, щепотка молотого имбиря.*

Апельсин моют, чистят, делят на дольки, яблоко нарезают кубиками. Смешивают фрукты с орехами, геркулесом, соком лимона, медом и молотым имбирем. Можно остудить в холодильнике перед подачей на стол, а можно немного подогреть и подавать теплым в креманках.

Десерт «Снежок» в имбирном соусе.

Для десерта: *13 яичных белков, 1 ч. ложка ванили, 1/2 ч. ложки имбиря, 1/2 ч. ложки сока лимона, соль на кончике ножа, 1/2 стакана сахара.*

Для имбирного соуса: 100 г тонко нарезанного корня имбиря, 1 стакан молока, *1/2 стакана жирных сливок, 4 желтка,*

1/2 стакана сахара.

Готовят имбирный соус. Смешивают молоко со сливками и имбирем. Доводят до кипения и снимают с огня. Оставляют в теплом месте на 30 мин. В отдельной миске взбивают желтки с сахаром, добавив процеженное молоко. Ставят на огонь и нагревают, постоянно помешивая, пока соус не загустеет. Затем оставляют его остывать.

Готовят десерт. Взбивают белки с ванилью, молотым имбирем, соком лимона и солью. Когда образуется пена, добавляют сахар, взбивают еще 10 мин. В кастрюле доводят до кипения воду. С помощью столовых ложек формируют шарики из безе, опускают их в кипяток. Варят 2 мин, затем аккуратно вынимают шумовкой. Раскладывают шарики по тарелкам и поливают имбирным соусом. Для украшения посыпают шарики нарезанными ягодами, кокосовой стружкой, кондитерским маком.

Имбирно-клубничное варенье. *150 г корня имбиря, 100 г клубники (можно замороженной), 1 стакан сахара, 1/3 стакана воды, сок 1/2 лимона.*

Корень имбиря моют и очищают от кожуры. Нарезают небольшими кубиками, кладут в банку и заливают холодной водой. Наливают в кастрюлю воду, добавляют сахар, имбирь и клубнику (размораживать не нужно). Доводят до кипения на маленьком огне при помешивании и остужают. Через 3 ч снова доводят до кипения и выключают. Еще через 3 ч снова ставят варить, добавляют сок лимона и раскладывают по баночкам. Хранят в холодильнике.

Имбирно-цитрусовоананасовый сироп. *Сок из баночки консервированного ананаса, цедра и сок лимонов, лаймов и апельсинов, 1/2 стакана имбиря, нарезанного тонкой соломкой, 1/2 стакана коричневого сахара.*

Цедру цитрусовых трут на терке (можно использовать только апельсины, только лимоны, или смесь цитрусовых). Имбирь кладут в кастрюлю, засыпают сахаром и заливают соком цитрусовых. Варят примерно 1 ч на малом огне, помешивая (следят, чтобы сироп не выкипел, а имбирь не разварился). Настаивают неделю в темном прохладном месте.

Овсяный десерт с имбирем. *1/4 стакана овсяных хлопьев, 3 стакана мелко нарезанных слив, 2 ст. ложки мелко измельченного корня имбиря, 1/3 стакана темно-коричневого сахара, 1/4 ч. ложки корицы, 1/4 стакана муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки нарезанного миндаля, ванильное мороженое.*

Смешивают муку и овсяные хлопья. Нарезают масло, смешивают с оставшимся коричневым сахаром и миндалем, добавляют к овсяной смеси, вымешивают тесто, раскладывают его на дно формы для выпечки. Смешивают нарезанные сливы, имбирь, часть коричневого сахара и корицу. Смесь выкладывают на слой теста. Выпекают в предварительно разогретой духовке в течение 25–30 мин, пока сливы не станут мягкими. Дают остыть в течение 5 мин, нарезают, подают с мороженым.

Засахаренный имбирь. *Корень имбиря, вода, сахар.*

Очищают корень имбиря и нарезают его небольшими кубиками. Заливают холодной водой и ставят на огонь, кипятят примерно 30 мин, пока имбирь не станет мягким. Сливают воду, засыпают имбирь сахаром, слегка сбрызгивают его водой. Получившиеся сладости выкладывают в стеклянную банку, накрывают крышкой и хранят в холодильнике.

Народные рецепты для усиления иммунитета

Повышение иммунитета народными средствами требует времени и терпения. Однако если следовать им целеустремленно, то они способны избавить вас от частых простуд и прочих неприятностей, связанных с низким иммунитетом.

Настой из листьев грецкого ореха. *2 ст. ложки листьев грецкого ореха, 500 мл кипятка.*

Заваривают листья грецкого ореха кипятком, дают настояться в термосе 8–10 ч. Пьют настой ежедневно по $^1/_4$ стакана.

Грецкие орехи*. Полезно также съедать каждый день 4–6 ядер грецких орехов.*

Напиток из хвои. *2 ст. ложки хвойных игл, 1 стакан кипятка.*

Хвою промывают, заливают стаканом кипятка и кипятят 20 мин. Дают полчаса настояться, процеживают. В него добавляют немного меда или сахара. Пьют настой по 1 стакану ежедневно. Выпивают за три раза.

Луковый настой. *250 г лука, 200 г сахара, 500 мл воды, 2 ст. ложки меда.*

Лук чистят, нарезают мелко, перемешивают с сахаром. Вливают воду и варят на медленном огне 1 ч. После остывания в настой добавляют мед. Настой процеживают и добавляют в стеклянную емкость. Пьют 3–5 раз в день по одной 1 ст. ложке.

Смесь травяная*. По 5 ст. ложек мяты, иван-чая, цветов каштана и мелиссы, 1 л кипятка.*

Берут смесь из мяты, иван-чая, цветов каштана и мелисс,

заливают кипятком и дают настояться в течение 2 ч. Травяной отвар перемешивают с отваром клюквы, вишни, клубники, калины. Пьют ежедневно по 500 мл.

***Травяной чай**. Мелисса, сушеница топяная, корень валерианы, трава душицы, липовый цвет, шишки хмеля, семена кориандра и пустырника.*

Все компоненты смешивают в равных частях, 1 ст. ложку смеси всыпают в термос и заливают 500 мл кипятка, после чего оставляют настаиваться на ночь. Полученный чай выпивают в течение дня за 2–3 раза.

***Настой** (помогает при хроническом проявлении герпеса). Лимонник, солодка, эхинацея пурпурная, женьшень.*

Все компоненты измельчают, заливают кипятком, дают постоять 30 мин. Принимают 3 раза в день по $^1/_4$ стакана.

***Витаминный отвар из яблок**. 1 яблоко, настой из корок лимона и апельсина, чайная заварка.*

Яблоко моют, чистят, нарезают дольками, заливают кипятком, настаивают в 10 мин. После этого добавляют мед, чайную заварку, настой из корок лимона и апельсина. Пьют 3 раза в день по $^1/_2$ стакана.

***Общеукрепляющая смесь**. По 200 г кураги, изюма, меда, грецких орехов, сок 1 лимона.*

Все ингредиенты моют, перекручивают в мясорубке и тщательно перемешивают. Хранят смесь в стеклянной таре в холодильнике. Ежедневно утром натощак съедают по 1 ст. ложке средства (желательно медленно разжевывать).

***Мед с зеленым чаем**. Зеленый чай, 1 ст. ложка меда, 1/2 стакана минеральной воды, сок 1/2 лимона.*

Заваривают зеленый чай, добавляют в него сок лимона, минеральную воду и мед. Пьют такой чай 2 раза в день по $^1/_2$ стакана на протяжении 3 недель.

Мумие обладает мощным общеукрепляющим, антитоксичным и противовоспалительным действием, усиливает процессы обновления и восстановления в различных тканях организма, смягчает действие радиационного излучения, повышает работоспособность, усиливает потенцию.

***Мумие.* Вариант 1.** *5–7 г мумие, 500 г меда, вода.*

Мумие в нескольких каплях воды растворяют до

кашеобразного состояния, после этого добавляют мед и тщательно перемешивают. Принимают снадобье 3 раза в день перед едой по 1 ст. ложке. Хранят смесь в холодильнике.

Мумие. **Вариант 2.** *2,5 г мумие, 100 г алоэ, сок 3 лимонов.*

Смешивают мумие с алоэ и соком лимонов, смесь ставят в холодильник на 1 сутки. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Имбирный настой*. 200 г очищенного имбиря, 1/2 лимона, 300 г замороженных или свежих ягод.*

Натертый имбирь смешивают с кусочками лимона и ягодами. Смеси дают настояться в течение 2 дней. Настой добавляют в чай или разбавляют водой.

Лимонно-медовая смесь. **Вариант 1.** *1 кг меда, 2 лимона.*

Натирают вымытый лимон, добавляют мед, перемешивают. Принимают по 1 ст. ложке вместе с чаем и между приемами пищи.

Лимонно-медовая смесь. **Вариант 2.** *2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 лимон.*

Лимон варят 1 мин и измельчают в блендере. Перемешивают массу с медом и ложкой сливочного масла. Эту массу принимают в течение дня.

Настой шиповника*. 25 г измельченного шиповника, 50 г черной смородины (сушеной), 0,5 л кипятка, 150 г светлого пива, 3 ст. ложки сахара.*

В кипяток всыпают измельченный шиповник, сушеную черную смородину, настаивают в течение 2 ч, процеживают. В настой добавляют светлое пиво и сахар. Пьют напиток натощак по $^1/_2$ стакана на протяжении месяца.

Травяная смесь*. Измельченные листья петрушки, малины, черной смородины, семена овса, плоды боярышника и трава пустырника, 1 л кипятка.*

В равных частях смешивают измельченные сухие травы и ягоды. 1 ст. ложку смеси заливают на ночь кипятком. Пьют настой теплым на следующий день в перерывах между едой.

Настой из одуванчиков*. Головки одуванчиков, 1,5 кг сахара.*

Свежие головки цветков одуванчиков промывают и просушивают. Кладут в банку, чередуя, слой цветков, слой сахара. Дают смеси настояться в холодном месте на протяжении 3

недель. После этого настой процеживают и ставят в холодильник. Добавляют в чай вместо сахара.

***Мед с алоэ**. Мед, листья алоэ.*

Листья алоэ промывают, пропускают через мясорубку. Смешивают с медом. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая теплой кипяченой водой. Через 3 недели приема делают перерыв на 10 дней, после чего курс повторяют.

***Смесь с соком алоэ**. Листья алоэ, свежевыжатый сок любого фрукта.*

Выжимают сок из листьев алоэ, смешивают его с соком любого фрукта. Пьют по утрам 1 ст. ложку смешанного сока. Такой напиток способствует повышению общего тонуса, улучшает пищеварение. Чтобы действие алоэ было максимально эффективно и продукт сохранил все полезные свойства, лучше всего листья алоэ держать в холодильнике 2–3 недели.

***Чесночная смесь.* Вариант 1.** *Чеснок, мед.*

Чеснок очищают. Зубчики чеснока натирают на мелкой терке, смешивают с медом в пропорции 1:1. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день, запивая теплой водой.

***Чесночная смесь.* Вариант 2.** *6 зубчиков чеснока, 1 л растительного масла.*

Измельченный чеснок смешивают с рафинированным растительным маслом, дают настояться в темном месте 10 дней, периодически встряхивая бутылку. Заправляют смесью салаты и другие закуски.

***Смесь подорожника с медом.** Сок подорожника, мед.*

Смешивают сок подорожника с медом в пропорции 1:1. Смесь принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 недель.

***Луково-медовая смесь**. 100–150 г мелко нашинкованного лука, 100 г меда, 1 л красного виноградного вина.*

Лук смешивают с медом и вином. Оставляют настаиваться 2 недели. Процеживают настой. Пьют каждый день по 3–4 ст. ложки.

Для укрепления иммунитета съедайте ежедневно по пучку укропа.

***Смесь с хреном.** Корень хрена, водка, по 200 г свекольного сока, морковного сока, меда, черный изюм, измельченные в*

мясорубке грецкие орехи, 2 лимона, прокрученных вместе с кожурой.

Корень хрена моют, чистят, натирают, засыпают в стакан (оставляют сверху немного места и заливают доверху водкой). Настаивают 24 ч. Затем отжимают сок и переливают полученный настой в эмалированную емкость. Туда же добавляют свекольный и морковный сок, мед, черный изюм, измельченные грецкие орехи, 2 лимона, прокрученных вместе с кожурой (без косточек). Тщательно перемешивают массу и перекладывают в банки. Хранят смесь в холодильнике. Принимают ежедневно.

Травы, повышающие иммунитет

Родиола холодная, четырехчленная (красная щетка) — одно из растений, влияющих на иммунитет.

Рецепт приготовления настоя. 40–50 г родиолы, 0,5 л водки.

Траву родиолы измельчают, заливают водкой и настаивают 1 месяц в темном месте, периодически встряхивая. Пьют по 1 ч. ложке с $^1/_3$ стакана воды 3 раза в день до еды. Первый курс — 2,5–3 месяца. Перерыв 2 недели. Проводят не менее 3 курсов.

Медуница лекарственная стимулирует иммунитет и увеличивает защитные свойства организма.

Рецепт приготовления отвара. 2 ст. ложки сухой травы медуницы лекарственной, 1 стакан кипятка.

Траву медуницы заливают кипятком, кипятят 10 мин, после чего остужают и процеживают. Пьют отвар по $^1/_2$ стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Рецепт приготовления настоя. 2 ч. ложки высушенной травы медуницы, 250 мл кипятка.

Траву медуницы заливают кипятком, настаивают 10 мин, процеживают. Пьют как чай 3 раза в день по 1 стакану с добавлением меда.

Ятрышник пятнистый используют при упадке иммунитета, тяжелых хронических болезнях, гастроэнтеритах, колитах, язве желудка и 12перстной кишки, дисбактериозах, при нервном истощении, при туберкулезе, потере крови, катаре мочевого пузыря и женских заболеваниях.

Рецепт смеси. 1 ч. ложка высушенного и измельченного в порошок клубней ятрышника пятнистого, 9 ч. ложек холодной кипяченой воды, 90 ч. ложек горячей воды.

Порошок из клубней ятрышника пятнистого смешивают с холодной кипяченой водой, а затем с горячей водой. Полученную смесь взбалтывают в течение 10–15 мин до получения желатинообразной массы. Принимают 3–4 раза в день по 1 ч. ложке во время еды. Хранят смесь в прохладном месте 2–3 дня.

Заключение

Иммунитет является пропуском в мир, в котором нас подстерегает огромное количество микробов и опасных бактерий. Организм ведет непрерывную борьбу с чужеродными веществами, всегда находясь в напряжении и готовности отразить внешнюю атаку, на каждый конкретный тип патогенного возбудителя — антигена, создавая специфических защитников — антитела. Постоянная готовность к борьбе и испытания на прочность со стороны окружающей среды, собственных привычек, неправильного питания приводит к срывам в работе иммунной защиты, а ослабление иммунитета дает толчок развитию разнообразных недугов.

Следствие снижение иммунитета — хронические болезни, постоянная слабость, усталость приводят к тому, что мы, пытаясь укрепить свое здоровье, начинаем использовать иммуномодуляторы и иммуностимуляторы, вакцины. Однако такой подход, хоть и оправданный в период эпидемий, иногда чреват появлением обратного эффекта, когда иммунная система начинает бороться с собственным организмом, не отличая «своих» от «чужих», что приводит к аутоиммунным процессам и грозным заболеваниям.

Хорошей заменой иммунным препаратам для профилактики снижения иммунитета является постоянная диета, основанная на правильном полноценном питании с включением в рацион продуктов, способствующих поддержанию и укреплению защитной системы организма. И мы очень надеемся, что приведенные в нашей книге рецепты, включенные в ежедневное меню, в сочетании со здоровым образом жизни, укрепят иммунитет и изгонят болезни из вашей жизни! Приятного аппетита и будьте здоровы!

Приложение

Таблица содержания белков

Продукт	Белки, г	Калорийность, ккал
Телятина отварная	30,7	131
Кура отварная	25,2	170
Индейка отварная	25,3	195
Кролик отварной	24,6	170
Горбуша	22,9	162
Камбала	18,3	103
Минтай	17,6	79
Окунь морской	19,9	112
Судак	21,3	97
Треска	17,8	78
Хек	18,5	95
Щука	21,3	97
Кальмар (филе)	18	75
Крабы	18,7	85
Креветки	17,8	81
Белок яйца вареный (1 шт. = 25 г)	3	13
Молоко обезжиренное	3	31
Кефир обезжиренный	4,3	49
Йогурт, 1,5 % жирности, без сахара	5	51
Творог нежирный	18	88
Вареники с творогом, 2 шт.	10,7	170

Сыры пониженной жирности	25–30	190–255
Растительные нерафинированные масла (кроме пальмового, кокосового)	–	899
Вареники с картофелем, 2 шт.	5,3	158
Картофель отварной в мундирах	2,4	82
Рис отварной коричневый	2,2	101
Рис отварной шлифованный	2,4	113
Рисовая вязкая на воде	1,5	78
Гречневая рассыпчатая	5,9	163
Гречневая вязкая на воде	3,2	90
Пшенная рассыпчатая	4,7	135
Пшенная вязкая на воде	3	90
Овсяная из «Геркулеса» вязкая на воде	2,9	84
Перловая рассыпчатая	3,1	106
Овсяная вязкая на воде	3	88
Пшеничная (полтавская) на воде	3,2	92
Ячневая рассыпчатая	3,4	108
Ячневая вязкая	2,3	76
Хлеб ржаной	6,5	190
Горошек зеленый	5	73
Капуста белокочанная	1,8	27
Капуста цветная отварная	0	26
Кабачки припущенные	0,7	40
Лук зеленый (перо)	1,3	19
Лук репчатый	1,4	41
Морковь	1,3	34

Огурцы	0,7	11
Перец сладкий	1,3	26
Зелень (петрушка, укроп, салат, щавель)	1,5–3,7	17–49
Редис	1,2	21
Репа	1,5	27
Свекла отварная	1,8	49
Томаты	1,1	31
Арбуз	0,7	38
Дыня	0,6	38
Абрикосы	0,9	41
Алыча	0,2	27
Ананас	0,4	49
Бананы	1,5	89
Вишня	0,8	52
Гранат	0,9	52
Груша	0,4	42
Персики	0,9	43
Слива	0,8	43
Хурма	0,5	53
Черешня	1,1	50
Яблоки	0,4	45
Апельсин	0,9	40
Грейпфрут	0,9	35
Лимон	0,9	33
Мандарин	0,8	40
Брусника	0,7	43

Виноград	0,6	65
Клубника	0,8	34
Клюква	0,5	26
Крыжовник	0,7	43
Малина	0,8	42
Смородина красная	0,6	39
Смородина черная	1	38
Белые свежие	3,7	23
Шампиньоны свежие	4,3	27
Капуста квашеная	1,8	19
Курага	5,2	234
Изюм	1,8	262
Чернослив	2,3	242
Яблоки	2,2	199
Финики	2,5	281
Мед натуральный	0,8	314
Борщ, щи вегетарианские	1	40–48
Картофельный, с макаронными изделиями	1,4	48
Гороховый	3,4	66
Бульон куриный	0,5	3
Бульон мясной	0,6	4
Говядина вареная	25,8	254
Гуляш говяжий	12,3	175
Говядина жареная	28,6	170
Бифштекс	28,8	214
Бефстроганов	18	228

Баранина отварная	22	243
Печень говяжья тушеная	11	165
Печень говяжья жареная (мука, жир)	22,8	227
Кура жареная	26,3	204
Индейка жареная	26,2	226
Камбала	18,5	166
Карп	19	190
Минтай	15,8	126
Окунь морской	21	188
Судак	17,8	136
Треска	15,9	121
Хек	16	134
Щука	17,7	137
Красная икра	31,6	251
Черная зернистая	28,6	203
Минтаевая	28,4	131
Молоко, 3,2 % жирности	2,8	58
Кефир жирный	2,8	56
Творог полужирный	16,7	56
Сырники из нежирного творога	18,9	160
Сырники из полужирного творога	17,6	224
Запеканка из нежирного творога	17,6	171
Запеканка из полужирного творога	16,4	231
Голландский сыр	26	352
Костромской сыр	25,2	345
Брынза	17,9	260

Сыр колбасный копченый	23	270
Плавленые сыры	22	340
Растительные масла рафинированные	–	899
Маргарин	0,3	743
Картофель жареный	2,8	192
Запеканка картофельная	3	128
Кабачки жареные	1,1	83
Голубцы овощные	2	93
Икра из баклажан	1,7	148
Икра из кабачков	2	122
Хлеб из муки грубого помола, ржано-пшеничный	7	193
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	8,1	203
Свинина отварная	22,6	375
Свинина жареная	20	298
Шницель рубленый из свинины	13,5	477
Котлеты рубленые из говядины	14,6	220
Шашлык из баранины	22,9	372
Котлета отбивная из баранины	20	373
Утка отварная	19,7	248
Утка жареная	22,6	266
Паштет из печени	18	227
Пельмени, 4 шт.	14,5	312
Мясные консервы разные	15–20	195–298
Колбаса докторская	12,8	257

Колбаса молочная	11,7	252
Колбаса краковская	16,2	466
Колбаса таллинская	17,1	373
Сервелат	24	461
Сардельки говяжьи	11,4	215
Сардельки свиные	10,1	332
Сосиски молочные	11	266
Ветчина	22,6	279
Окорок	14,3	288
Килька	17,1	137
Сельдь	17,5	173
Треска копченая	26	115
Скумбрия копченая	23,4	150
Балык осетровый копченый	20,4	194
Печень трески натуральная	4,2	613
Сардины в масле	17,9	249
Сайра, в масле бланшированная	18,3	283
Шпроты	17,4	363
Яичница-глазунья	12,9	243
Омлет	9,6	184
Молоко, 6 % жирности	3	84
Сливки, 10 % жирности	3	118
Творог, 18 % жирности	14	232
Сырки и массы творожные	7,1	341
Сырки глазированные	8,5	407
Молоко сгущенное без сахара (7,5 %)	7	140

Сыр «Советский»	24,7	389
Чеддер	23,5	379
Сметана, 20 % жирности	2,8	206
Масло сливочное	0,5	748
Масло топленое	0,3	887
Майонез	2,8	624
Макаронные изделия отварные	4,1	98
Батон	8	235
Сдоба обыкновенная	8	299
Бублики	9	284
Сушки простые	10,9	335
Сухари	9	386
Пирожки печеные	12,9	268
Печенье простое, сладкое	6,5	436
Вафли с фруктовыми начинками	3,2	350
Пряники	4,8	350
Пирожное слоеное с кремом	5,4	555
Пирожное бисквитное	4,7	351
Пирожное песочное	5,1	435
Пирожное заварное с кремом	5,9	329
Халва подсолнечная	11,6	523
Зефир, пастила	0,5	310
Мармелад желейный	–	302
Карамель с фруктовой начинкой	0,1	357
Конфеты шоколадные	5,8	535
Шоколад молочный	6,9	550

Шоколад горький (какао более 60 %)	5,4	540
Сахар-песок	–	379
Молочное	3,2	126
Сливочное	3,3	179
Пломбир	3,2	227
Эскимо	3,5	270
Молоко сгущенное с сахаром	7,2	320
Сливки сгущенные с сахаром	8	382
Какао со сгущенным молоком и сахаром	8,2	309
Соус томатный острый	2,5	98
Томат-паста	4,8	99
Безалкогольные, газированные на плодово-ягодных настоях с сахаром	–	30–48
Чай черный байховый с сахаром	–	32
Кофе черный с сахаром	–	32
Какао с молоком	1,9	74
Минеральная вода	–	–
Квас	–	25
Пиво разное	–	37–64
Вина сухие (белое, красное)	–	65–70
Вино, шампанское полусухое	–	88
Вина десертные, крепленые	–	150–170
Ликер	–	313
Наливки	–	216

Таблица содержания различных жирных кислот в пищевых продуктах на единицу веса или объема

Продукт	НЖК, г	МНЖК, г	ПНЖК, г
Говядина без жира, 100 г	6,7	6,6	0,8
Свинина мясная, 100 г	4,3	5,8	1,4
Баранина без жира, 100 г	10,4	9,4	1,5
Курица (без кожи), 100 г: белое мясо/темное мясо	1,0/1,8	1,0/2,1	0,8/1,6
Утка (с кожей), 100 г	15,7	22,7	1,9
Гусь (с кожей), 100 г	11,8	21,8	3,5
Колбаса вареная нежирная, 100 г/1 кусочек (25 г)	6,8/1,7	8,7/2,2	1,8/0,5
Колбаса вареная жирная, 100 г/1 кусочек (25 г)	10, ½, 5	13,4/3,4	3,1/0,8
Колбаса сырокопченая, 100 г/1 кусочек (5 г)	14,9/0,8	19,2/1,0	4,0/0,2
Рыба нежирных сортов (2 % жирности), 100 г	0,5	0,3	0,9
Рыба средней жирности (около 8 %), 100 г	3,0	6,1	4,4
Молоко, 3 %, 200 г	4,0	1,8	0,2
Сметана, 20 %, 1 ч/л (5 г)	0,6	0,3	0,04

Творог, 18 %, 100 г	10,9	5,5	0,7
Творог, 9 %, 100 г	5,4	2,8	0,3
Творог обезжиренный, 100 г	0,3	0,1	—
Твердые сыры (30 %), 1 кусочек (25 г)	4,8	2,2	0,2
Сыр плавленый, 100 г	12,8	5,8	0,48
Мороженое сливочное, 100 г	6,3	2,9	0,4
Хлеб ржаной, 1 кусок (25 г)	0,1	0,1	0,2
Батон нарезной, 1 кусок (25 г)	0,11	0,3	0,5
Орехи грецкие, 10 г	0,7	1,0	4,2
Масло сливочное, 10 г	4,7	3,2	0,3
Масло оливковое, 1 ст. ложка (15 мл)	2,0	10,0	2,0
Масло подсолнечное, 1 ст. ложка (15 мл)	1,5	4,5	8,9
Масло кукурузное, 1 ст. ложка (15 мл)	1,6	4,5	8,8

Таблица содержания витамина С в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	С	Продукт	С
Шиповник сухой	1200	Щавель	43
Шиповник свежий	470	Лимоны	40
Перец красный сладкий	250	Мандарины	38
Смородина черная	200	Лисички свежие	34
Облепиха	200	Крыжовник	30
Петрушка, зелень	150	Лук зеленый, перо	30
Перец зеленый сладкий	150	Грибы белые свежие	30
Грибы белые сушеные	150	Редька	29
Капуста брюссельская	120	Редис	25
Укроп	100	Томаты грунтовые	25
Черемша	100	Малина	25
Рябина садовая красная	100	Горошек зеленый	25
Капуста цветная	70	Капуста краснокочанная	60
Апельсины	60	Грейпфруты	60
Земляника	60	Шпинат	55
Хрен	55	Капуста белокочанная	50
Патиссоны	23	Картофель	20
Фасоль стручковая	20	Дыня	20
Брусника	15	Вишня	15
Салат	15	Кабачки	15
Яблоки	10	Лук репчатый	10
Морковь красная	5		

Таблица содержания витамина Е в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	Е	Продукт	Е
Масло соевое	120	Масло кукурузное	100
Масло хлопковое	90	Масло подсолнечное	60
Проросшие зерна пшеницы	25	Проросшие зерна кукурузы	15–25
Зерна овса	18–20	Рожь	10
Кукуруза	10	Пшеница	6,5–7,5
Бобовые	5	Масло сливочное	1,5–2,5
Овощи	1,5–2,0	Говядина	2
Треска	1,5	Палтус	1,5
Сельдь	1,5	Молоко	0,1–0,5